พระนิพนธ์

สมเด็จพระญาณสังวร

สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก



รสแห่งความเมตตา ชุ่มเย็นยิ่งนัก

รสแห่งความเมตตา ชุ่มเย็นยิ่งนัก
พระนิพนธ์ สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

รสแห่งความเมตตา ชุ่มเย็นยิ่งนัก

สมเด็จพระญาณสังวร
สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

พ ร ะ นิ พ น ธ์ เ พื่ อ ค ว า ม ส วั ส ดี แ ห่ ง ชี วิ ต

แ ล ะ พ ร ะ ค ติ ธ ร ร ม เ พื่ อ เ ป็ น แ ส ง ส่ อ ง ใ จ

....

....



พระคติธรรม

พื้นแผ่นดิน แม่น้ำ ภูเขา ที่มีอยู่ตามธรรมชาติ คนเรามีปัญญาถมทำให้เป็นถนน ขุดให้เป็นแม่น้ำ ลำคลอง ทำสะพานข้ามแม่น้ำใหญ่ สร้างทำนบกั้นน้ำ ฉันใด ความขรุขระของชีวิตเพราะกรรมเก่าก็ฉันนั้น เหมือนความขรุขระของแผ่นดินตามธรรมชาติ คนเราสามารถประกอบกรรมปัจจุบัน ปรับปรุงสกัดกั้นกรรมเก่า เหมือนอย่างสร้างทำนบกั้นน้ำเป็นต้น เพราะคนเรามีปัญญา.

อันที่จริง ทั้งความสุขทั้งความทุกข์เป็นอุทกภัยเหมือนกัน ถ้ามีสิ่งที่เป็นเกาะเป็นที่พึ่งของใจดีแล้วก็ไม่เดือดร้อน การทำใจก็คือการให้เป็นเกาะที่พึ่งของใจนี่เอง คนมีบุญก็คือคนมีเกาะของใจดีที่ได้สร้างสมมาแล้ว และกำลังสร้างสมอยู่.

ผู้ที่ทำกรรมดีอยู่มากเสมอๆ จึงไม่ต้องกลัวกรรมชั่วในอดีต... หากจะมี กุศลของตนก็จะชูช่วยให้มีความสุขความเจริญสืบไป และถ้าได้แผ่เมตตาจิตอยู่เนืองๆ ก็จะระงับคู่เวรอดีตได้อีกด้วย ระงับได้ตลอดถึงปัจจุบัน.

สมเด็จพระญาณสังวร

สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก



ที่ พ ๔๗๓/๒๕๔๘

สำนักเลขานุการสมเด็จพระสังฆราช
วัดบวรนิเวศวิหาร กรุงเทพมหานคร

๑๐ ธันวาคม ๒๕๔๘

เรื่อง ประทานพระอนุญาตให้จัดพิมพ์บทพระนิพนธ์ จำนวน ๕ เรื่อง

เจริญพร นายสุทธิรักษ์ สุขธรรม ผู้ดำเนินการธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม

อ้างถึงหนังสือลงวันที่ ๒๘ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๔๘ กราบทูลสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ขอประทานอนุญาตจัดพิมพ์บทพระนิพนธ์ จำนวน ๕ เรื่อง คือ ๑. รสแห่งความเมตตาชุ่มเย็นยิ่งนัก ๒. อำนาจอันยิ่งใหญ่แห่งกรรม ๓. ตนอันเป็นที่รักยิ่ง ๔. ธรรมเพื่อความสวัสดี ๕. ทุกชีวิตมีเวลาอันจำกัด พระนิพนธ์ของเจ้าประคุณสมเด็จฯ ซึ่งเป็นพระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้ทรงเป็นพระบรมครูของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย เพื่อให้พุทธศาสนิกชนได้นำธรรมะไปเป็นแนวทางในการประพฤติปฏิบัติสืบไป รายละเอียดแจ้งแล้วนั้น

ได้นำความขึ้นกราบทูลทรงทราบฝ่าพระบาทแล้ว ทรงอนุโมทนาและประทานอนุญาตให้จัดพิมพ์บทพระนิพนธ์ จำนวน ๕ เรื่อง ดังกล่าวได้ ตามที่กราบทูลขอ

จึงเจริญพรมาเพื่อโปรดทราบ.

ขออำนวยพร

พระเทพสารเวที

(พระเทพสารเวที)
ผู้ปฏิบัติหน้าที่เลขานุการสมเด็จพระสังฆราช

โทร ๐-๒๒๘๑-๒๘๓๑-๓
โทรสาร ๐-๒๒๘๐-๐๓๔๓

คำนำในการจัดพิมพ์



"ธรรมเพื่อความสวัสดี" พระนิพนธ์ สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก เล่มนี้ พระองค์ท่านได้เมตตาอนุญาตให้ธรรมสภาจัดพิมพ์ โดยรวบรวมและจัดหมวดหมู่จาก พระนิพนธ์ "แสงส่องใจ" ซึ่งเป็นพระนิพนธ์ที่ชาวพุทธทั่วไปรู้จักและสรรเสริญว่า "อ่านง่ายและเข้าใจได้ดี" พระองค์ท่านได้ทรงนิพนธ์ต่อเนื่องกัน มอบเป็นธรรมทานให้กับผู้เข้าเฝ้าตามโอกาสต่าง ๆ กัน

การจัดพิมพ์หนังสือชุด "พระนิพนธ์ สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก" ครั้งนี้ ธรรมสภาได้แยกหมวดหมู่จัดพิมพ์เป็น ๕ เล่ม ดังนี้

๑. พระนิพนธ์ เรื่อง ธรรมเพื่อความสวัสดี
๒. พระนิพนธ์ เรื่อง ตนอันเป็นที่รักยิ่งของตน
๓. พระนิพนธ์ เรื่อง *ทุกชีวิตมีเวลาอันจำกัด*
๔. พระนิพนธ์ เรื่อง อำนาจอันยิ่งใหญ่แห่งกรรม
๕. พระนิพนธ์ เรื่อง รสแห่งความเมตตา ชุ่มเย็นยิ่งนัก

บุญกุศลอันเกิดจากการจัดพิมพ์หนังสือชุดนี้ ขอน้อมถวายแด่สมเด็จพระญาณสังวร ฯ ขออาราธนาคุณพระศรีรัตนตรัย โปรดอภิบาลรักษาพระองค์ท่านให้มีพระชนมายุยืนนาน และสถิตเป็นตราประทีปแห่งคุณธรรม ส่องสว่างในดวงจิตของเหล่าพุทธศาสนิกชนสืบไปชั่วกาลนาน

ด้วยความสุจริต หวังดี

ธรรมสภาปรารถนาให้โลกพบกับความสงบสุข

สารบัญ

รสแห่งความเมตตา ชุ่มเย็นยิ่งนัก

รสแห่งความเมตตา ชุ่มเย็นยิ่งนัก

สมเด็จพระญาณสังวร

สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

พระผู้มีเมตตาท่วมท้นพระหฤทัย

o *พระผู้มีเมตตาแผ่ไพศาลทั่วทุกสารทิศ*

อันความเมตตามีอยู่ในผู้ใด หรือผู้ใดเป็นผู้มีเมตตา เมตตานั้นจะไม่มีขอบเขตเฉพาะในผู้เป็นที่รักที่ชอบใจของตนเท่านั้น แม้ผู้อื่นเมตตาแท้จริงก็จะแผ่ไปครอบคลุมถึงได้ ดังที่น่าจะมีเมตตาที่แท้จริงเกิดขึ้นกับคนเป็นจำนวนมาก เป็นที่ประจักษ์ชัดแก่จิตใจตนเอง.

o *เมื่อเมตตาเกิดขึ้น กรุณาจะตามมาพร้อมกัน*

ในกรณีที่ได้รู้ได้เห็นเรื่องราวของผู้ควรได้รับความเมตตากรุณาทั้งหลาย เช่นเรื่องของเด็กขาดอาหาร ที่มีร่างกายซูบผอมเห็นแต่กระดูก ความเมตตาที่มีอยู่แม้เพียงในบรรดาผู้เป็นที่รักที่ชอบพอ ก็ขยายออกไปได้ถึงเด็กผู้เคราะห์ร้ายน่าเมตตาเหล่านั้น นั่นเพราะเมตตามีอยู่จริงในจิตใจ อาจจะอย่างไม่กว้างขวางนักในระยะเวลาหนึ่ง หรือจะอาจจะในเมื่อยังไม่มีอะไรเกิดขึ้นให้ความเมตตาแผ่ออกไป เมื่อมีเหตุเกิดขึ้นให้เมตตากระเทือนเมตตาก็จะแผ่ออกไปทันทีอย่างอัตโนมัติ มีผลให้กรุณาตามมาพร้อมกัน กรุณาว่าจะช่วยอย่างไรดีหนอ จะช่วยอย่างไรดี.



สำหรับผู้ไม่มีเมตตาอยู่ในจิตใจ ย่อมไม่หวั่นไหวแม้ได้รู้ได้เห็นเรื่องราวของผู้ควรได้รับความเมตตากรุณา แม้นักหนามากมายเพียงไร นี้ก็น่าจะนำมาส่องให้เห็นจิตใจตนได้ ว่ามีความเมตตาเพียงไรหรือไม่.

o พระเมตตาของพระพุทธองค์ ลึกซึ้งจริงพระหฤทัย

เมตตาที่แท้จริงในใจนั้นสั่งสมให้มากขึ้นได้ แผ่ขยายให้กว้างใหญ่ได้ จนถึงไพศาลไปทั้งโลกได้.

พระพุทธองค์ทรงเป็นพยานยืนยันความจริงนี้แล้ว ทรงอบรมพระเมตตามาหลายกัปกัลป์ จนได้ทรงบรรลุพระสัมมาสัมโพธิญาณเป็นพระพุทธเจ้า เป็นความจริงที่พึงยอมรับ คือพระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้ได้เป็นสมเด็จพระบรมศาสดา ตั้งพระพุทธศาสนาขึ้นได้ เพราะพระเมตตาพระกรุณาเป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญที่สุดจริงๆ.

พระเมตตากรุณาของพระพุทธองค์ เป็นความรู้สึกลึกซึ้งจริงพระหฤทัย ไม่มีอะไรอื่นอาจลบล้างให้บางเบาได้ ความเหนื่อยยากลำบากตรากตรำพระวรกาย แม้มากมายหนักหนาก็ไม่ทำให้ทรงเปลี่ยนพระหฤทัยกลับคืนสู่ความพรั่งพร้อมที่รออยู่.

ทรงมุ่งมั่นแสวงหาทางช่วยสัตว์โลกให้พ้นทุกข์ โดยมิทรงพ่ายแพ้ให้แก่อำนาจเย้ายวนใดๆทั้งสิ้น พระมหากรุณาชนะได้ทุกสิ่งทุกอย่าง.

๐ *เหตุแห่งความสำเร็จอันยิ่งใหญ่*

พระมหากรุณาของพระพุทธเจ้า เป็นเหตุแห่งความสำเร็จยิ่งใหญ่ที่สุด เหนือความสำเร็จใดๆที่เคยมีมา ไม่ว่าความสำเร็จของใครทั้งนั้น กรุณาของผู้ใดก็ตามย่อมให้ความสำเร็จได้เช่นเดียวกัน ตามควรแก่ความกรุณานั้นๆ.

จึงพึงเห็นความสำคัญของความกรุณาให้ยิ่ง ปลูกฝังให้มั่นคงในจิตใจตน ทำความเข้าใจให้ถูกต้อง ว่าความเมตตากรุณามิได้ให้ประโยชน์แก่ผู้อื่นเท่านั้น แต่จะให้ประโยชน์แก่ตนด้วยและตนจะได้รับก่อนใครทั้งหมด.

พระมหากรุณาของพระพุทธเจ้าไม่เคยขาดสาย ไม่เคยว่างเว้น พระมหากรุณานำให้เสด็จออกทรงพระผนวช และเมื่อทรงพระผนวชแล้ว ก็ทรงยอมทุกข์ยากบากบั่นจนถึงที่สุดทุกวิถีทาง ทรงทำทุกอย่างแม้แทบจะทรงรักษาพระชนมชีพไว้ไม่ได้ เพียงด้วยทรงหวังว่าแต่ละวิธีนั้น อาจจะเป็นทางนำไปสู่ความพ้นทุกข์



ของสัตว์โลก พระมหากรุณาบัญชาพระหฤทัยอยู่ทุกเวลา ให้ทรงพากเพียรทำทุกวิถีทาง ที่ทรงหวังว่าจะเป็นเหตุให้ทรงยังความไม่มีทุกข์ให้เกิดได้.

๐ *พระผู้มีเมตตาท่วมท้นพระหฤทัย*

พระมหากรุณาของพระพุทธเจ้า ปรากฏชัดเจนจนบังเกิดเป็นผลสำเร็จยิ่งใหญ่ เริ่มด้วยที่ทรงเห็นคือทรงเห็นคนแก่ คนเจ็บ คนตาย ตามมาด้วยทรงคิดอันประกอบด้วยพระเมตตา คือทรงคิดถึงสัตว์โลกทั้งปวงที่มิได้ทอดพระเนตรเห็น.

แต่ด้วยพระเมตตาทรงคิดถึงได้ ทรงคิดถึงได้ดังทอดพระเนตรเห็นความทุกข์ทรมานนั้นจริง ดังมาปรากฏเบื้องพระพักตร์เช่นเดียวกับคนแก่คนเจ็บคนตายที่ได้ทอดพระเนตรนั้น ที่เกิดความคิดอันประกอบพร้อมด้วยพระเมตตา คือพระมหากรุณาทรงปรารถนายิ่งนักที่จะช่วยเขาเหล่านั้น จะต้องทรงช่วยให้ได้ทรงมุ่งมั่นเช่นนี้.

ผู้มีปัญญา มีจิตใจละเอียดอ่อน เมื่อมาระลึกถึงพระพุทธองค์ตามความเป็นจริง เห็นถนัดชัดเจนยิ่งพระหฤทัยอันเต็มเปี่ยมด้วยพระมหากรุณา ย่อมปีติตื้นตันและภาคภูมิใจเป็นล้นพ้น

ที่ได้มารู้จักพระพุทธองค์ แม้เพียงจากพระพุทธประวัติ แม้เพียงจากพระธรรมคำสอน แม้ไม่มีวาสนาได้เห็นพระพักตร์ ได้สดับพระสุรเสียง ทรงปลอบโยนอบรมให้ผู้มีชีวิตขื่นขมระทมทุกข์ได้ผ่อนคลาย ให้ได้เห็นแสงสว่างส่องทางระหว่างวนเวียนระหกระเหินอยู่ในสังสารวัฏ.

o *ผู้ปรารถนามงคลแก่จิตใจ*
พึงระลึกถึงพระเมตตาของพระพุทธองค์

การระลึกถึงพระพุทธองค์เช่นนี้ เป็นพุทธานุสติที่จักเป็นคุณสูงยิ่งแก่จิตใจ ความสุขพ้นคำพรรณนาใดจักเกิดมี จึงเป็นสิ่งที่พุทธศาสนิกหรือผู้ปรารถนาความเป็นมงคลแก่จิตใจ พึงพยายามให้ได้ไปเป็นสมบัติวิเศษแห่งตนทุกคน.

o *พระเมตตาของพระพุทธองค์ สุดพรรณนาได้*

อันภาษาสำหรับทุกคนไม่เหมือนกัน อย่างหนึ่งอาจเป็นความประทับใจอย่างลึกซึ้งสำหรับคนหนึ่งหรือหมู่คณะหนึ่ง แต่ไม่เป็นสำหรับอีกคนหนึ่งหรืออีกหมู่คณะหนึ่ง ทั้งๆที่มุ่งในสิ่งเดียวกัน



และในความหมายเดียวกัน.

ดังนั้นเมื่อนึกถึงพระพุทธองค์จึงคงต้องมีการนึกที่ไม่เหมือนกัน ใช้การบรรยายความรู้สึกนึกคิดที่ไม่เหมือนกัน.

บางคนใช้ว่า...พระพุทธองค์สูงส่งนัก.

บางคนใช้ว่า...พระพุทธองค์น่ารัก.

บางคนใช้ว่า...พระพุทธองค์ดี ไม่มีใครเทียบได้.

บางคนใช้ว่า...รักพระพุทธองค์ที่สุด.

บางคนใช้ว่า...คิดถึงพระพุทธองค์ทุกลมหายใจเข้าออก.

บางคนใช้ว่า...พระพุทธองค์ทรงฉลาดที่สุดในโลก ฉลาดกว่ามนุษย์และฉลาดกว่าเทวดาด้วย.

บางคนใช้ว่า...จะหาใครรักเรารักโลกเท่าพระพุทธองค์ไม่มีแล้ว.

คำพรรณนาความรู้สึกของมนุษย์นั้นมีมากมาย มากกว่าที่นำมายกเป็นตัวอย่างหลายเท่านัก ฉะนั้นไม่ควรคำนึงถึงคำที่ต่างคนต่างนำมาใช้ และโต้เถียงให้บาดหมางกัน เพียงให้เกิดความซาบซึ้งจับใจจริงเท่านั้นเป็นอันถูกต้อง เป็นอันยังประโยชน์ให้เกิดได้ ทั้งแก่ตนเอง และอาจจะแผ่ไกลไปถึงผู้ที่มีความเข้าใจในถ้อยคำที่นำมาใช้ตรงกัน พึงเห็นความสำคัญให้ถูกต้อง จึงจะไม่เป็นโทษ จึงจะสำเร็จประโยชน์ในการเทิดทูนพระพุทธศาสนา.

๐ พระเมตตากรุณาจักให้ผลจริง ตราบเท่าที่ยังไม่พากันละเลยทอดทิ้งคำสอน

อันการระลึกถึงพระมหากรุณาของพระพุทธองค์นั้น ไม่ว่าจะหยิบยกเรื่องใดขึ้นมาก็ตาม แม้ใช้ความประณีตละเอียดอ่อนแห่งจิตใจในการคิดนึก ย่อมได้ความรู้สึกจริงใจ ว่าทุกเรื่องแสดงแจ้งชัดถึงพระมหากรุณา การทรงสละพระสถานภาพที่สูงสุด ลงสู่ความเป็นผู้ขอที่ยากแค้นแสนเข็ญ นี้ก็เป็นพระมหากรุณาที่ยิ่งคิดไปก็ยิ่งเป็นหนี้พระมหากรุณา ที่ยังพอจะหาความสุขกันได้บ้างในท่ามกลางความทุกข์ทั้งโลกนี้ ก็มิใช่เพราะอะไรอื่น เพราะพระมหากรุณาของพระพุทธองค์แท้ๆ ที่ทรงมุ่งให้เกิดประโยชน์ ให้ความเกื้อกูล และให้ความสุขแก่โลก จึงทรงมุ่งมั่นแสวงทางจนทรงพบและทรงแสดงไว้ ให้สัตว์โลกที่กรรมชั่วไม่หนักจนเกินไปพากันได้รับอยู่ ได้เป็นสุขแจ่มใสอยู่. พึงนึกไว้ให้เสมอในพระมหากรุณานี้ ที่เป็นจริง ให้ผลแล้วจริง และจะให้ผลจริงตลอดไป ตราบเท่าที่ยังไม่พากันละเลยทอดทิ้งคำสอนของพระพุทธองค์.

เมื่อพระพุทธองค์เสด็จออกจากเวียงวังใหม่ๆนั้น ยังทรงติดอยู่กับความพรั่งพร้อมงดงาม พระกระยาหารที่ทรงขอได้ด้วยการ



ออกรับบาตรนั้น มิได้เป็นอาหารที่ได้รับการตกแต่งมาอย่างประณีตในภาชนะงดงามเช่นที่ทรงเคยในปราสาทราชวัง แต่กลับเป็นอาหารที่ปนเปกันมาในภาชนะเดียว นึกภาพก็คงเข้าใจด้วยกันทุกคน ว่าเป็นสิ่งน่ารังเกียจเพียงไร สำหรับท่านผู้เคยอยู่ในเครื่องแวดล้อมสูงส่งที่สุดเช่นพระพุทธองค์.

o *ทรงเสียสละตนเองเพื่อชาวโลกทั้งมวล*

ในพุทธประวัติกล่าวว่า เมื่อทอดพระเนตรเห็นลักษณะของอาหารที่ทรงเตรียมจะเสวย ประทับเปิดออกแล้ว ตั้งพระหฤทัยจะเสวยแล้ว แต่ก็เสวยไม่ได้ แม้จะให้ได้ความเข้าใจความรู้สึกของพระพุทธองค์ก็ให้ทดลองด้วยตนเองได้.

ไม่ถึงกับต้องหาของจริงมาเตรียมรับประทานก็ได้ เพียงนึกภาพอะไรต่อมิอะไรที่ปนเปกันอยู่ในจานอาหาร พร้อมทั้งสี กลิ่น และรูปร่างของอาหารเหล่านั้นที่ทรงได้มาจากคนยากคนจนทั้งสิ้นก็คงได้ความรู้สึกในอาหารนั้นเพียงพอจะทำให้เข้าถึงพระหฤทัยของพระพุทธองค์ น่าจะซาบซึ้งในพระมหากรุณาที่ทรงยอมเสียสละถึงเพียงนั้น เพื่อผู้ที่มิใช่พระญาติพระวงศ์ แต่เพื่อโลกเพื่อเราทั้งหลาย.

๐ *ทรงมุ่งมั่นประทานความพ้นทุกข์แก่สัตว์โลก*

เมื่อเสด็จอยู่ในเวียงวัง พระพุทธองค์ทรงพร้อมพรั่งด้วยความสะดวกสบาย ริ้นทั้งหลายมิได้ไต่ไรทั้งหลายมิได้ตอม ทรงอยู่ในความทะนุถนอมกล่อมเกลี้ยงเพียงอยู่ในสวรรค์วิมาน แต่เมื่อทรงมุ่งมั่นจะประทานความพ้นทุกข์ให้แก่สัตว์โลกทั้งหลาย ก็ทรงยอมลำบากตรากตรำพระวรกายไม่ย่อท้อ เป็นไปเช่นที่เรียกว่า นอนกลางดินกินกลางทราย ที่นอนหมอนมุ้งมิได้มี.

ผู้รับทราบเรื่องนี้เพียงผ่านๆไปย่อมไม่ได้รับความซาบซึ้ง ย่อมไม่เข้าถึงพระหฤทัยว่ายิ่งใหญ่นักหนา ควรแก่ความเทิดทูนบูชาเหนือผู้ใดอื่น ทรงเสียสละยิ่งใหญ่เพื่อให้เรามีความทุกข์น้อยลงได้ และไม่มีความทุกข์หลงเหลืออยู่อีกเลยก็ได้ ทรงทำสำเร็จแล้ว มีผู้โดยเสด็จพ้นทุกข์อย่างสิ้นเชิงแล้วเป็นจำนวนไม่น้อย ตั้งแต่ยังทรงดำรงพระชนมชีพอยู่ สืบมาจนทุกวันนี้ที่ผู้ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรมยังมีอยู่ ได้เป็นผู้ไกลกิเลสน้อยบ้างมากบ้าง จนถึงสิ้นเชิงบ้าง.

นึกถึงพระมหากรุณาให้ลึกซึ้งเถิด อย่าปล่อยให้ผ่านไปอย่างหยาบๆเลย จะน่าเสียดายความสูญเสียของตนเองนัก เพราะเป็นการสูญเสียที่ยิ่งใหญ่เหลือเกิน.



๐ *ความเสียสละอันทรงอานุภาพยิ่งใหญ่*

แม้พระพุทธองค์จะเสด็จดับขันธปรินิพพานไปเกือบสามพันปีแล้ว ความเสียสละอันสูงส่งของพระพุทธองค์ยังทรงอานุภาพยิ่งใหญ่ ผู้ไม่มืดบอดจนเกินไป ย่อมไม่ปฏิเสธคำสอนของพระพุทธองค์ ว่าเป็นธรรมสำคัญยิ่งสำหรับทุกชีวิต รับสั่งอย่างไรอย่างนั้นมีความสำคัญลุ่มลึกจริง เพียงแต่ว่าปัญญาของผู้ใดจะเจาะแทงเข้าไปลึกหรือตื้นเพียงใด เมื่อได้มาพบพระธรรมคำสอนของพระพุทธองค์แล้ว จึงพึงตั้งใจอบรมปัญญาเพื่อให้สามารถเข้าใจได้ลึกซึ้ง จนถึงสามารถปฏิบัติได้ผลสูงขึ้นเป็นลำดับ ได้พ้นความทุกข์ที่มีเต็มไปทุกแห่งหนได้เป็นลำดับ จนถึงไม่ต้องพบทุกข์อีกเลย.

๐ *ผู้ที่ช่วยตนเองได้นั้น ย่อมช่วยผู้อื่นไปพร้อมด้วย*

การพยายามช่วยตนเองให้พ้นทุกข์ ด้วยการปฏิบัติตามที่พระพุทธองค์ทรงสอน นับได้ว่าเป็นการกรุณาตนเอง และเป็นการกรุณาผู้อื่นอีกด้วย.

พระพุทธองค์ทรงมีพระมหากรุณาต่อสัตว์โลก จึงได้ทรงบรรลุ

พระสัมมาสัมโพธิญาณ ทรงตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า ผู้มีกรุณาต่อตนเอง ต้องพากเพียรพยายามปฏิบัติตามที่ทรงสอนให้จริงจัง จึงจะประสบความสำเร็จ ช่วยตนเองให้พ้นทุกข์ได้.

ผู้ที่ช่วยตนเองให้พ้นทุกข์ได้นั้น ย่อมสามารถช่วยผู้อื่นไปพร้อมกันด้วย ให้ผู้อื่นได้พลอยมีส่วนแห่งความร่มเย็นเป็นสุขด้วย เพราะผู้ไม่มีทุกข์เพียงไร คือผู้ไกลจากกิเลสเพียงนั้น ความโลภ ความโกรธ ความหลง ไกลจากใจเพียงนั้น.

อันผู้มีความโลภ ความโกรธ ความหลงบางเบา คือผู้ให้โทษผู้อื่นบางเบาด้วย นั่นก็คือ ไม่มีความร้อนของกิเลสแผดเผาจิตใจตนเองให้ร้อน ความร้อนนั้นเข้าใกล้ผู้ใด ย่อมทำให้ผู้นั้นร้อนแน่ ไม่ร้อนแต่เพียงตัวเองเท่านั้น.

o *ผู้นำทางสัตว์โลกให้พ้นจากความร้อนของกิเลส*

พระพุทธองค์ก่อนแต่จะทรงเป็นผู้ไกลความร้อนของกิเลสแล้วอย่างสิ้นเชิง ได้ทรงพยายามทุกวิถีทาง เพื่อนำพระองค์เองให้ไกลจากความร้อน เมื่อทรงบรรลุจุดมุ่งหมายอันสูงสุดแล้ว ด้วยพระมหากรุณาที่ตั้งไว้แต่ต้น จึงทรงเริ่มแสดงทางที่ทรงพระดำเนินผ่านแล้วนั้น เพื่อให้สัตว์โลกทั้งหลายได้ดำเนินตาม ได้



ไกลพ้นจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองของใจ เครื่องนำความทุกข์ความร้อนให้เกิดทุกเวลาไปไม่หยุดยั้ง.

ทางที่ทรงแสดงเพื่อความพ้นทุกข์ เป็นทางที่เดินยากนักสำหรับคนทั้งหลาย แม้พระพุทธองค์กว่าจะทรงค้นพบได้ก็ทรงลำบากนักหนา ทรงทราบอยู่ว่าจะต้องทรงลำบากเหนื่อยยากต่อไปอีกเป็นอันมาก หากจะทรงนำธรรมที่ทรงตรัสรู้ออกอบรมสั่งสอน อันพระองค์เองนั้นไม่ว่าจะทรงสอนหรือไม่ทรงสอน ก็พ้นแล้วแน่นอน จากความทุกข์ความร้อนของความต้องเวียนว่ายตายเกิดต่อไปไม่จบสิ้น.

แต่แม้จะทรงประจักษ์พระหฤทัยดีถึงความเหนื่อยยากยิ่งนักที่จะทรงแสดงสอน แต่พระมหากรุณาท่วมท้นก็ทำให้ทรงพร้อมที่จะทรงเหนื่อยยาก ผู้เป็นมารดาบิดา แม้ปรารถนาจะให้เข้าถึงพระหฤทัยเพียงสมควร ก็พึงนึกถึงความเหนื่อยยากทั้งกายใจของตนเอง ที่ต้องทำทุกสิ่งทุกอย่างเพื่อเลี้ยงดูอบรมสั่งสอนบุตรธิดาผู้เป็นที่รักดังชีวิต.

ความกรุณาของผู้เป็นมารดาบิดาต่อบุตรธิดานั้น คนทั้งหลายไม่เข้าใจชัดแจ้ง นอกจากจะพยายามเข้าใจให้เต็มที่ พระมหากรุณาของพระพุทธองค์ต่อสัตว์โลกทั้งปวงก็เช่นกัน ยากที่คนทั้งนั้นจะเข้าใจได้ เพราะมหัศจรรย์ยิ่งใหญ่นัก ผู้มีปัญญาจึง

รักที่จะใคร่ครวญมิได้ว่างเว้น จนเป็นที่ประจักษ์ซาบซึ้งถึงใน
พระมหากรุณา.

o *พระเมตตา พระกรุณามิได้ว่างเว้น แม้วาระสุดท้ายแห่งพระชนมชีพของพระองค์*

พระพุทธองค์ทรงยิ่งด้วยพระมหากรุณาจริง ตลอดพระชนมชีพ พระมหากรุณาปรากฏมิได้ว่างเว้น ที่เป็นพระมหากรุณาครั้งสุดท้ายก่อนแต่จะเสด็จดับขันธปรินิพพานนั้น ทรงแสดงต่อนายจุนทะผู้ถวายอาหารอันเป็นพิษ ซึ่งแน่นอนนายจุนทะหาได้รู้ไม่ แต่พระพุทธองค์ทรงทราบ เมื่อทรงรับประเคนและทรงตักสุกรมัททวะอาหารจานนั้นแล้ว ทรงสั่งนายจุนทะมิให้ประเคนพระรูปอื่นต่อไป ให้นำไปฝังเสีย ทรงลงพระโลหิตเพราะเสวยอาหารนั้น และเสด็จดับขันธปรินิพพาน.

ขณะเสด็จพุทธดำเนินต่อไปไม่ไหวแล้ว ทรงนึกถึงนายจุนทะว่าจะต้องเศร้าเสียใจยิ่งนัก เมื่อได้ทราบว่าพระพุทธองค์เสวยอาหารเป็นพิษของเขาก่อนนิพพาน ผู้คนทั้งหลายที่ทราบก็จะพากันกล่าวโทษนายจุนทะ พระมหากรุณาทำให้ไม่ทรงนิ่งนอนพระหฤทัยได้ รับสั่งบอกพระอานนท์ให้ไปปลอบนายจุนทะ



ไม่ให้เสียใจ โดยรับสั่งว่าผู้ถวายอาหารมื้อสุดท้าย ได้กุศลเสมอกับผู้ถวายอาหารมื้อก่อนที่จะทรงตรัสรู้พระอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณ เรื่องนี้อย่าสักแต่เพียงว่ารับรู้แล้วปล่อยให้ผ่านหูผ่านใจไปเฉยๆ แต่ควรคิดให้เกิดคุณแก่จิตใจ.

o ผู้รำลึกถึงพระเมตตากรุณาของพระพุทธองค์ ย่อมได้รับความรู้สึกอันเป็นคุณยิ่งนั้นด้วยตนเอง

การคิดถึงคุณงามความดีของผู้ใดก็ตาม เป็นคุณแก่จิตใจผู้คิดอยู่แล้ว แต่การคิดถึงพระมหากรุณาของพระพุทธเจ้า ยิ่งเป็นคุณแก่ผู้คิดอย่างประมาณมิได้ ผู้ซาบซึ้งอยู่ในพระมหากรุณาของพระพุทธเจ้า ย่อมได้รับความรู้สึกอันเป็นคุณยิ่งนั้นด้วยตนเอง ความดีนานาประการจักเกิดแก่ตนได้ด้วยอานุภาพแห่งความซาบซึ้งในพระมหากรุณาคุณ ผู้ยังไม่ได้รับด้วยตนเอง พึงพยายามเป็นผู้รับให้ได้ การจะทบทวนคิดให้ตระหนักชัดในพระมหากรุณาของพระพุทธองค์ มิใช่สิ่งสุดวิสัย และก็ไม่ยากนัก ไม่ถึงกับจนจะน่าท้อแท้ และแม้เริ่มใส่ใจให้จริงจังในเรื่องนี้ ก็จะได้รับความชื่นใจอบอุ่นใจเป็นลำดับ ที่เป็นผู้มีบุญได้มาพบพระพุทธศาสนา ได้มาพบพระพุทธเจ้า.

รสแห่งความเมตตาชุ่มเย็นยิ่งนัก

o *พุทธศาสนิก พึงอบรมเมตตาให้ยิ่ง*

พุทธศาสนิกผู้นับถือพระพุทธศาสนา แม้ไม่สนใจที่จะอบรมเมตตาให้อย่างยิ่ง ก็เหมือนไม่สนใจในความสงบเย็นเป็นสุขของตนเอง ไม่สนใจที่จะปฏิบัติตนเป็นผู้มีปัญญา ทั้งๆที่ย่อมรู้ว่าผู้มีปัญญานั้น เป็นที่ยกย่องสรรเสริญทุกที่ทุกกาลเวลา. การอบรมเมตตาต้องใช้ความคิดเป็นกำลังสำคัญ คิดให้ใจอ่อนละมุนเพียงไรก็ทำได้ เช่นเดียวกับคิดให้ใจเร่าร้อนราวกับน้ำเดือดก็ทำได้ นั่นก็คือคิดให้เมตตาก็ได้ คิดให้โกรธแค้นเกลียดชังก็ได้ ท่านจึงสอนให้ระวังความคิด ให้ใช้ความคิดให้ถูกให้ชอบ ให้มีเมตตายิ่งขึ้นและยิ่งขึ้น.

o *อุบายในการใช้ความคิดเพื่ออบรมเมตตา*

หลายๆคน ใช้วิธีหลายๆวิธี ในการอบรมเมตตา เช่น ครูอาจารย์บางคน เมื่อมีลูกศิษย์ลูกหามากมาย จะทำความรู้สึกต่อลูกศิษย์เหล่านั้นเหมือนที่เป็นความรู้สึกต่อบุตรธิดาของตน เมื่อแรกเริ่มเป็นครูอาจารย์ใหม่ๆ เริ่มอบรมความคิดนี้ใหม่ๆ ก็ย่อมไม่เป็นจริงจังเท่าไรนัก บุตรธิดาของตนก็ยังไม่เหมือน



นักเรียนลูกศิษย์ นักเรียนก็ยังเป็นนักเรียน ลูกก็ยังเป็นลูก ที่มีความพิเศษแตกต่างกัน ความรักความห่วงใย ความเอื้ออาทรสอนสั่งไม่เสมอกัน.

แต่ครั้นเป็นครูอาจารย์นานปีเข้า และไม่เปลี่ยนใจที่จะมองลูกศิษย์ให้เหมือนเป็นลูกตน ความรู้สึกก็มีความกลมกลืนลึกซึ้งขึ้นเป็นลำดับ จนใกล้จะเห็นลูกศิษย์เป็นลูกตนได้จริงๆ ความรู้สึกนั้นแน่นอน เป็นความเมตตา เพราะความรู้สึกของมารดาบิดาต่อบุตรธิดาไม่ใช่อะไรอื่น แต่เป็นเมตตาอันบริสุทธิ์แท้จริง เมตตาที่มีต่อเฉพาะบุตรธิดาตน ย่อมคับแคบกว่าเมตตาที่แผ่ครอบคลุมไปถึงบุตรธิดาผู้อื่น หรือลูกศิษย์ลูกหาของตนนั่นเอง การอบรมเมตตาจึงทำด้วยวิธีพยายามคิดดังกล่าวได้.

ครูอาจารย์...อบรมเมตตาได้ด้วยการพยายามคิดว่า ลูกศิษย์ทุกคน คือบุตรธิดาที่รักของตน.

นักเรียน...ก็อบรมเมตตาได้ด้วยการพยายามคิดว่าครูอาจารย์คือมารดาบิดาที่มีความรัก ความห่วงใยตน หวังดีต่อตนอย่างจริงใจ.

การอบรมเมตตาก็เช่นเดียวกับการทำอะไรๆหลายอย่าง จะให้บังเกิดผลก็จะต้องทำเสมอ ทำติดต่อกันเป็นนิตย์ แล้วก็จะบังเกิดผลจริง.

o *เมตตาที่บริสุทธิ์ แท้จริง นำชัยชนะมาสู่ตนได้*

เด็กหญิงน่ารักอายุ ๒ ขวบคนหนึ่ง อบรมเมตตาให้เพื่อนรุ่นราวคราวกัน และควรจะเป็นการอบรมจิตใจผู้ใหญ่ที่ได้รู้ได้ยินด้วย คือวันหนึ่งเมื่อเพื่อนตัวน้อยๆเท่ากัน จะบี้มดที่กำลังเดินอยู่กับพื้น เด็กหญิงห้ามทันที มีเหตุผลจากใจจริง ที่จับใจผู้ใหญ่ทั้งหลายเป็นอย่างยิ่ง "อย่าทำ! เดี๋ยวแม่มดกลับมาไม่เห็นลูกมด"

แม้ใครทั้งหลายที่กำลังคิดจะทำลายชีวิตสัตว์น้อยสัตว์ใหญ่ หรือกระทั่งชีวิตมนุษย์ ก็น่าจะนำเสียงห้ามของเด็กหญิงน้อยๆดังกล่าว มาเตือนตนเองบ้าง "อย่าทำ! เดี๋ยวแม่ปลาหาลูกปลาไม่พบ" หรือ "อย่าทำ! เดี๋ยวลูกยุงร้องไห้ คิดถึงแม่ยุง" หรือ "อย่าทำ! เดี๋ยวลูกนกไม่มีแม่นก" หรือ "อย่าทำ! เดี๋ยวไม่มีใครเลี้ยงลูกเขา" เตือนตนเองด้วยจริงใจ ให้รู้สึกจริงจังดังที่คิด หรือที่เปล่งวาจา ก็ย่อมเป็นการอบรมเมตตาอีกวิธีหนึ่งที่ง่ายและน่าทำเสมอๆ.

เมตตานั้นไม่จำเป็นที่ผู้ใหญ่จะเป็นฝ่ายสอนเด็กเสมอไป แม้เด็กก็สอนผู้ใหญ่ได้ ทั้งๆที่เด็กไม่ได้รู้ว่ากำลังเป็นผู้สอน และเด็กก็ไม่รู้ว่าความคิดของตนเกิดแต่เมตตาที่บริสุทธิ์แท้จริง.



o *เมื่อมีใจพร้อม ก็ยอมรับคำเตือนใจให้เมตตาได้*

สำหรับผู้ใหญ่ที่ใจพร้อมจะรับคำเตือนใจให้เมตตา ย่อมรับแม้เป็นคำเตือนของเด็กปฏิบัติให้เกิดผลทันที เช่นรายที่เคยเล่าว่าครั้งหนึ่งชอบยิงนกตกปลามาก เดี๋ยวนี้เลิกแล้ว เลิกตั้งแต่วันหนึ่งถือปืนไปเที่ยวยิงนกกับลูกชายน้อยๆ พอยิงนกตกลงตัวหนึ่ง ก็สั่งให้ลูกชายไปเก็บ คิดว่าลูกชายคงจะตื่นเต้นดีใจตามประสาเด็ก ที่เห็นนกซึ่งกำลังบินอยู่กลางอากาศร่วงลงดิน แต่ลูกชายกลับมีสีหน้าพิศวงสงสัย และถามเขาซื่อๆว่า "นกตัวนี้มันทำอะไรพ่อหรือ พ่อจึงยิงมัน".

คำถามที่ซื่อแสนซื่อของเด็กชายเล็กๆ ที่ถือร่างไร้ชีวิตของนกอยู่ในมือ ทำให้ตั้งแต่วันนั้นมาเขาไม่เคยยิงนกตกปลาอีกเลย นกปลาเหล่านั้นมันทำอะไรให้ นี่คือคำถามที่จะนำไปสู่ความมีเมตตาได้แน่นอน.

o *ใจที่เมตตาเป็นนิตย์ มีผลงดงามแก่จิตใจอย่างยิ่ง*

เมื่อเกิดอุบัติเหตุร้ายแรงทำลายชีวิตเสียมากมาย คงไม่มีใครที่ได้รู้ได้เห็นจะไม่สลดสังเวช ความรู้สึกนั้นคือเมตตา และกรุณากันเกิดพร้อมกันขณะนั้น ทุกคนปรารถนาจะช่วย เพื่อให้ผู้

ประสบเคราะห์กรรมเหล่านั้น ได้พ้นจากความทุกข์ทรมาน ความรู้สึกนั้น ในขณะนั้น น่าจะเป็นความรู้สึกที่งดงามอย่างยิ่ง จากใจจริงอย่างยิ่ง เป็นเมตตาที่แท้จริงอย่างยิ่ง เป็นความรู้สึก ที่แม้เกิดขึ้นในจิตใจของทุกคนต่อเพื่อนร่วมทุกข์ทั้งหลาย ให้สม่ำเสมอเป็นนิตย์ จักเป็นการอบรมใจให้มีเมตตา ที่มีผลงดงามแก่จิตใจตน.

ภัยอันน่าสะพึงกลัวอาจเกิดได้ทุกเมื่อ แก่ผู้ใดชีวิตใดก็ได้ แก่เรา แก่เขาก็เช่นกัน ทุกชีวิตจึงควรได้รับความรู้สึกสลดสังเวชจากทุกคน ทุกเวลา ไม่ใช่เมื่อเกิดเหตุน่าสยดสยองขึ้นแล้ว จึงจะสงสาร จึงจะสลดสังเวช อย่างนั้นช้าเกินไป.

๐ *ความเย็นแห่งเมตตา ดับความร้อนของโลกได้*

ทุกชีวิต ทุกเวลา ตกอยู่ในสภาพที่ควรได้รับเมตตา จึงควรพากันเมตตาให้กว้างขวาง ให้ทุกเวลานาที จะเป็นการถูกต้อง เป็นการอบรมเมตตา เพื่อให้ตนเองนั่นแหละเป็นสุข ก่อนใครทั้งหมด.

เมื่อเกิดแล้ว ทุกชีวิตมีทุกข์ติดมาพร้อมแล้ว น่าสงสารทุกชีวิต เราก็น่าสงสาร เขาก็น่าสงสาร น่าสงสารทุกเวลานาที พึงนึก



ถึงความจริงนี้ และมีเมตตาต่อทุกชีวิต ทุกเวลาเถิด ความร้อนจะคลายได้ด้วยอำนาจของความเย็นแห่งเมตตา ทั้งความร้อนของเขา ความร้อนของเรา และความร้อนของโลก.

o *ความจริงที่ทุกชีวิตไม่ควรประมาท*

ไม่ใช่เป็นการสอนให้หัดคิดในแง่ร้าย ที่กล่าวว่าทุกชีวิตตกอยู่ในอันตรายที่น่าสยดสยองทุกเวลานาที อะไรจะเกิดแก่ใครก็ได้ เมื่อใดก็ได้ ร้ายแรงเพียงใดก็ได้ แต่เป็นการบอกความจริงที่ควรไม่ประมาท.

เหตุการณ์ร้ายแรงต่างๆที่เกิดขึ้น น่าสยดสยองนักหนานั้น ก็หาได้รู้กันล่วงหน้าไม่ว่าจะเกิดเมื่อนั้นเมื่อนี้ เกิดที่นั่นที่นี่ เกิดกับคนนั้นคนนี้ เมื่อเห็นเช่นนี้ครั้งแล้วครั้งเล่า ก็น่าจะเชื่อได้ว่าทุกชีวิตอยู่ในอันตรายที่น่าสะพรึงกลัวที่สุด เมตตากันไว้ทุกเวลาก็น่าจะถูกต้อง เป็นการอบรมเมตตาที่งดงามนัก เป็นคุณนักแก่ตนเอง และแก่โลก.

ผู้ที่นั่งไปในรถ โดยเฉพาะที่ผู้ขับเร็วมากๆ เคยเล่าว่าหัวใจจะหยุดเพราะความกลัว ขณะเดียวกันใจก็คอยแต่คิดว่าคงไม่รอดแน่ๆ แหลกแน่ๆ พังแน่ๆ นั่นก็แสดงความรู้สึกที่เป็นธรรมะ

ไม่ประมาทว่าชีวิตจะเที่ยง เมื่อมีความหวาดกลัวขณะนั่งอยู่ในรถดังกล่าว จะเป็นความไม่ถูกต้องถ้าเพียงแต่กลัว แล้วก็ใจหายใจคว่ำไม่เป็นสุข ทั้งบางทียังจะคิดไม่ดีต่างๆนานา ต่อผู้ขับอีกด้วย.

ที่ถูกนั้น เมื่อนึกถึงความไม่เที่ยงของชีวิต เห็นความน่ากลัวอย่างยิ่ง และกลัวนักหนา ก็อย่าหยุดเพียงนั้น ให้นึกถึงชีวิตอื่นๆทั้งหลาย ทุกชีวิตกลัวตายด้วยกันทั้งนั้น การไม่เบียดเบียนกันมีเมตตาต่อกันจึงสมควรที่สุด.

๐ *ไม่ว่าเราหรือเขา ต่างก็ล้วนต้องการความเมตตา*

เมื่อเกิดความกลัวอันตรายนักหนา เป็นต้นขณะนั่งรถที่คนขับแบบไม่รู้จักความตาย เราก็อยากขอให้เขาเห็นใจเรา ที่เรากลัว อย่าขับรถให้น่ากลัวถึงเพียงนั้น ถ้าคนขับยังใจดี ฟังเสียงขอร้องของเราบ้าง เราก็จะสบายใจขึ้น ถ้าเป็นคนขับรถที่ไม่ยอมฟังเสียงเราเลย ไม่เห็นใจเลยว่าเรากลัว เราก็จะต้องแทบหัวใจหยุดเต้นต่อไปนาน.

ผู้ตกอยู่ในความทุกข์ ทุกคนต้องการผู้เห็นใจ ต้องการผู้เมตตา เช่นเดียวกับที่ผู้นั่งรถเร็วๆ ต้องการให้คนขับรู้จักคิดถึงใจบ้าง



เห็นใจบ้าง ที่ต้องทุกข์ทรมานใจเพราะความกลัวนั้นนักหนา ไม่ปรารถนาให้เป็นเช่นนั้นต่อไป.

ทุกคนต้องการความเมตตาทั้งนั้น เราก็ต้องการ เขาก็ต้องการ เราจึงไม่ควรจะเป็นผู้รับฝ่ายเดียว ควรเป็นผู้ให้ด้วย และควรให้อย่างเสมอ คือมีเมตตาให้เสมอ ให้ไม่มีขอบเขต.

o *โลกเย็นเพราะเมตตายิ่ง*

โลกเย็นเพราะเมตตายิ่ง โลกร้อนเพราะเมตตาหย่อน นี้เป็นความจริงที่ควรยอมรับ และควรแก้ไข.

อันการแก้นั้นก็ไม่ต้องไปแก้ผู้อื่น ต้องแก้ที่ตัวเอง แก้ตัวเองให้ยิ่งด้วยเมตตา หรือให้เมตตายิ่งขึ้นนั่นเอง.

เมื่อลูกหลานออกมาเห็นโลกเป็นครั้งแรก สิ่งที่มารดาบิดาปู่ย่าตายายควรนึกถึงนั้น คือความน่าสงสารอย่างยิ่งของทารกน้อย ชีวิตแห่งความทุกข์ของเขาเริ่มจริงแล้ว.

ทุกชีวิตจริงๆ ไม่ว่าเด็กคนไหน ไม่ว่าลูกใครหลานใคร เมื่อมาสู่โลกเมื่อไร เข้าสู่เงื้อมมือของความทุกข์เมื่อนั้น เช่นนี้แล้วจะไม่น่าเมตตาได้อย่างไร.

เมื่อมีเมตตาต่อผู้ใดอย่างจริงใจ ก็แน่นอนที่จะต้องคิดพูดทำ

ทุกอย่างตามกำลังความสามารถ เพื่อช่วยให้สบายใจ ช่วยให้สบายกาย ช่วยให้หายร้อน ช่วยให้หายทุกข์.

มีเมตตาที่จริงใจเพียงอย่างเดียว จะเป็นเหตุให้เกิดผลงานมากมาย เป็นคุณทั้งแก่ผู้รับและผู้ให้.

ทุกคนสนิทใจ ยินดี อบอุ่น ที่จะได้เข้าใกล้สนทนาวิสาสะกับผู้ที่มีเมตตา แต่ทุกคนจะไม่สบายใจนัก แม้จะต้องอยู่ร่วมสมาคมกับผู้ไม่เมตตา.

o *เมตตาเป็นความสำคัญแก่ทุกจิตใจ*

นึกถึงใจตนเอง แล้วก็นึกถึงใจคนอื่น จะไม่แตกต่างกันในเรื่องนี้ แม้ว่าจะแตกต่างกันในเรื่องอื่น นั่นก็คือเครื่องรับรองว่าเมตตาเป็นความสำคัญแก่ทุกจิตใจ ผู้ไม่เมตตายังชอบผู้มีเมตตา ดังนั้นเพื่อทำตนให้เป็นที่ชื่นชอบของใครทั้งหลาย ก็พึงอบรมเมตตาให้อย่างยิ่ง.

ผู้มีเมตตา...สัตว์ก็รู้ พึงสังเกตได้เวลาผู้มีเมตตาไปที่ไหน หมาแมวก็จะไม่เป็นศัตรู ไม่ขู่ ไม่กัด แม้ว่าจะไม่เคยพบเห็นมาก่อนสัตว์ก็ตาม เด็กไร้เดียงสาก็ตาม เป็นที่ยอมรับว่ามีใจสะอาด ไม่มีอคติย้อมความรู้สึกให้ผิดไปจากความจริง.



o *ความไม่มีเมตตา เป็นภัยอย่างยิ่งต่อตนเอง*

ผู้มีเมตตาต่อสัตว์...สัตว์รู้ สัตว์จะไม่ระแวงภัย ผู้ไม่มีเมตตาต่อสัตว์...สัตว์ก็รู้ สัตว์ก็จะระแวงภัย.
ภัยจากสัตว์นั้นอาจจะไม่น่าต้องเกรง ภัยจากหมาแมวเป็นภัยเล็กน้อยนัก แต่ภัยจากความไม่มีเมตตาของตนเองนั้น เป็นภัยที่ยิ่งใหญ่ต่อตนเอง ยิ่งกว่าต่อผู้อื่น สัตว์อื่น เพียงแต่ไม่เห็นกันให้ถูกตามความจริงเท่านั้น.
เมตตามีคุณอนันต์ ไม่ใช่แก่ผู้รับเท่านั้น แต่แก่ผู้ให้คือผู้มีเมตตานั้นเอง ยิ่งกว่าแก่ผู้อื่นสัตว์อื่น.

o *รสแห่งความเมตตา ชุ่มเย็นยิ่งนัก*

ใจที่แล้งเมตตา น่าจะเปรียบได้ดังทะเลทราย ไม่มีความชุ่มชื่นให้แก่สายตาหรือจิตใจผู้ใดเลย.
ผู้ไม่เคยรู้รสของเมตตาในใจตน ก็ไม่แตกต่างกับทะเลทรายที่ไม่รู้สึกในความแห้งแล้งร้อนระอุ เป็นที่รังเกียจหวั่นเกรงของผู้คนทั้งหลายสัตว์ทั้งปวง.
ถ้าไม่เคยรู้รสของเมตตามาก่อน ว่าให้ความชุ่มชื่นแก่จิตใจ

เพียงไร ก็พึงลองให้จริงจัง ก่อนอื่นก็ลองนึกเมตตาที่เคยได้รับจากผู้อื่น แม้สักครั้งเดียว ในยามที่ปรารถนาความช่วยเหลือจากใครสักคนเป็นที่สุด ยิ่งเป็นในยามคับขันมากเพียงใด จะยิ่งเห็นความชุ่มชื่นของเมตตาที่ได้รับจากผู้เข้ามาช่วยเหลือเมตตาให้พ้นความคับขันเพียงนั้น.

สำหรับผู้ที่ปรารถนาจะสัมผัสรสของความเมตตา ก็อาจจะเริ่มได้ด้วยการย้อนนึกถึงความชื่นใจ โล่งใจ ที่เคยรู้สึกแทนผู้มีมือแห่งเมตตามาช่วยให้พ้นความคับขันแต่ละครั้ง แต่ละเรื่อง เช่นกรณีผู้ถูกตึกถล่มทับที่รอดได้เป็นต้น.

๐ *เมตตาที่แท้ มีคุณกว้างขวางนัก หาขอบเขตมิได้*

เมตตามิได้มีคุณแก่ผู้ใดผู้หนึ่งโดยเฉพาะ นอกจากว่าจะมิได้เป็นเมตตาที่แท้ คือนอกจากจะเป็นความรักความลำเอียงเพื่อผู้เป็นที่รักที่ชอบใจของตนเท่านั้น.

เมตตามีคุณกว้างขวางนัก หาขอบเขตมิได้ ทุกคนมีสิทธิจะแผ่เมตตาให้ทุกคนทุกชีวิตได้ และทุกคนมีสิทธิรับเมตตาจากทุกคนได้.

เมตตาที่แท้จริง ไม่มีขอบเขต คือไม่เลือกผู้รับ ไม่เลือกของเรา



ของเขา ไม่เลือกชาติศาสนา และไม่เลือกมิตรศัตรู อย่างไรก็ตาม เมตตาในใจเท่านั้นที่ไม่มีขอบเขตได้.

o *ความเมตตาไม่แท้ ทำให้เกิดโทษได้*

การแสดงออกต้องอยู่ในขอบเขต ความถูกต้อง ความเหมาะ ความควร จึงจะเป็นเมตตาแท้ เพราะจะไม่เกิดโทษ ถ้าการแสดงเมตตาไม่อยู่ในขอบเขตความถูกต้อง จะเป็นเมตตาไม่แท้ จะเกิดโทษได้ ทั้งแก่ผู้รับและผู้ให้.

มารดาบิดาที่รักลูกตนไม่กล้าขัดใจเมื่อลูกจะทำผิด หรือไม่กล้าดุว่าทำโทษเมื่อลูกทำผิด เช่นนี้ไม่ใช่มีเมตตาต่อลูก แม้จะไม่อาจชี้ชัดลงไปได้ว่าเป็นความไม่เมตตา แต่เมื่อคิดให้ลึกลงไปแล้ว ผู้ใดก็ตาม ไม่ช่วยชี้ให้ผู้ผิดรู้ตัว ทั้งยังส่งเสริมด้วยการชื่นชมทั้งรู้ว่าผิด เช่นนั้นเป็นการแสดงความไม่เมตตา.

ผู้มีกัลยาณมิตร คือมีมิตรดี หมายความว่ามีมิตรที่ไม่ตามใจให้ทำความผิดร้ายความไม่ดีต่างๆ มีมิตรคอยตักเตือนเมื่อทำผิด ทำมิชอบ มีมิตรที่มีปัญญาสามารถช่วยแก้ไขป้องกันให้คิดผิดพูดผิด ผู้ใดทำตัวเป็นกัลยาณมิตรของใครๆได้ ผู้นั้นคือผู้ให้เมตตาต่อใครๆนั้น.

o คุณของเมตตา คือความเย็น

คุณของเมตตาคือความเย็น เมตตามีที่ใด ความเย็นมีที่นั้น. ผู้มีเมตตาเป็นผู้มีความเย็นสำหรับเผื่อแผ่ และผู้ยอมรับเมตตา ก็จักได้รับความเย็นไว้ด้วย.

ผู้มีเมตตาหรือผู้ให้เมตตาเป็นผู้เย็น เพราะไม่มุ่งร้ายผู้ใด มุ่งแต่ดี มีแต่ปรารถนาให้เป็นสุข เมื่อความไม่มุ่งร้ายมีอยู่ ความไม่ร้อนก็ย่อมมีอยู่เป็นธรรมดา.

ความปรารถนาด้วยจริงใจให้ผู้อื่นเป็นสุข ก็เท่ากับปรารถนาให้ตัวเองเป็นสุข จะให้ผลเป็นคุณแก่ตนเองก่อน เช่นเดียวกับการมุ่งร้ายต่อผู้อื่น ก็จะให้ผลเป็นโทษแก่ตนเองก่อน จึงควรมีสติรู้ตัวว่า มีความมุ่งร้ายหรือปรารถนาดีให้ผู้อื่นมีสุขอย่างไร.

ถ้ารู้สึกว่ามีความไม่ปรารถนาดีเกิดขึ้นในใจ ก็ให้พยายามทำความรู้ตัวว่า ความร้อนรนในใจขณะนั้นหาได้เกิดจากผู้อื่นไม่ แต่เกิดจากใจตนเอง และให้พยายามเชื่อว่า แม้ทำความรู้สึกไม่ปรารถนาดีให้ลดน้อยลงได้...ก็จะทำความร้อนภายในใจลดน้อยลงได้ด้วย ทำความปรารถนาไม่ดีหมดสิ้นได้...ก็จะทำความร้อนใจที่เกิดแต่เหตุนี้ให้หมดสิ้นได้ด้วย ความปรารถนาไม่ดีจึงเป็นโทษแก่ตนเองก่อนแก่ผู้อื่น.



๐ เมตตาเป็นเครื่องทำลายความมุ่งร้าย

เมตตาเป็นเครื่องทำลายความมุ่งร้ายหรือความพยาบาทได้อย่างแน่นอน เมตตาจึงเป็นเหตุแห่งความสุขที่เห็นได้ชัด เป็นเหตุที่ควรสร้างให้มีขึ้น เพื่อทำความทุกข์ให้ลดน้อยถึงหมดสิ้นไป.

การพยายามมองคนในแง่ดี ในแง่ที่น่าเห็นอกเห็นใจ พยายามหาเหตุผลมาลบล้างความผิดพลาดบกพร่องของคนทั้งหลาย และการพยายามคิดว่าคนทุกคนเหมือนกัน เป็นธาตุดินน้ำไฟลมอากาศด้วยกัน ไม่ควรจะถือเราเป็นเขา และเมื่อไม่ถือเป็นเราเป็นเขาแล้ว ก็ย่อมไม่มีการมุ่งร้ายต่อกันเป็นธรรมดา ความปรารถนาดีต่อกันย่อมมีได้ง่าย และนั่นแหละเป็นทางนำมาซึ่งความลดน้อยของความทุกข์.

การพยายามคิดให้เห็นความน่าสงสาร น่าเห็นใจของทุกชีวิตที่ต้องประสบพบผ่านทุกวันเวลา คือการอบรมเมตตา ไม่ว่าใครจะเป็นอย่างไรก็ตาม เรารู้ไม่รู้อย่างไรก็ตาม เมื่อใครนั้นผ่านเข้ามาในสายตาของเรา ให้ปรุงคิดเอาเอง ว่าเขาอาจจะกำลังมีทุกข์แสนสาหัส แม่พ่อลูกหลานอาจจะกำลังเจ็บหนัก เขาอาจจะกำลังขาดแคลนเงินจนไม่มีจะซื้อข้าวปลาอาหาร เขาอาจจะ

อย่างนั้นอาจจะอย่างนี้ ที่น่าสงสารน่าเห็นใจทั้งนั้น คิดเอาเองให้จริงจังจนสงสารเขา จนอยากจะช่วยเขา จนสลดสังเวชเห็นความเกิดเป็นความทุกข์ พยายามคิดเอาเองเช่นนี้ทุกวันทุกเวลา แล้วเมตตาจะซาบซึ้งเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับใจยิ่งขึ้นเป็นลำดับ.

o *เมตตามากขึ้นเพียงไร ใจจะอ่อนละมุนเพียงนั้น*

เมตตามากขึ้นเพียงไร ใจจะอ่อนละมุนจนตัวเองรู้สึกได้เพียงนั้น ของแข็งกระด้างมือเมื่อสัมผัสถูกต้อง กับของอ่อนนุ่มละมุนมือให้ความรู้สึกที่ประณีตนุ่มนวลแตกต่างกันเพียงไร ความแตกต่างของใจที่อบรมเมตตาแล้ว กับใจที่ยังไม่เคยอบรมเมตตาเลย นั้นยิ่งกว่าอย่างประมาณมิได้.

o *เครื่องน้อมนำความรักจากผู้อื่น*

ไม่มีผู้ใดปรารถนาจะให้ตนเป็นที่รังเกียจเกลียดชังของใครๆ ทั้งนั้น ควรจะกล่าวไม่ผิดว่า ทุกคนไม่มียกเว้นล้วนยินดีจะได้รู้สึกว่าตนเป็นที่รัก แต่อาจไม่ค่อยได้คิดนักว่า เครื่องน้อมนำ



มาซึ่งความรักความจริงใจจากผู้อื่นทั้งหลายนั้น คือเมตตามากๆ จริงๆ จากใจตนเอง.

เหตุสำคัญที่สุดที่จะอบรมเมตตาได้สำเร็จ คือต้องเชื่อด้วยจริงใจเสียก่อนว่า เมตตามีผลวิเศษสุด พระพุทธศาสนาที่ประเสริฐเลิศล้ำไม่มีเสมอเหมือน ก็เกิดขึ้นได้ด้วยมีเมตตาเป็นพื้นฐาน มีปัญญาเป็นยอด คือเกิดด้วยพระเมตตา และพระปัญญาของสมเด็จพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า.

๐ *ปัญญาจำเป็นอย่างยิ่งต่อการอบรมเมตตา*

สำหรับบางคน ที่เทิดทูนบูชาสมเด็จพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นชีวิตจิตใจ แม้จะมีสติปัญญาเพียงน้อยนิด ไม่อาจดำเนินไปตามทางที่ทรงแสดงประทานไว้ให้บรรลุถึงจุดหมายปลายทางได้ แต่ก็มีความภาคภูมิใจอย่างยิ่งที่ได้เป็นผู้นับถือพระพุทธศาสนา.

ในกรณีเช่นนี้การอบรมปัญญาย่อมพากเพียรทำ เมื่อระลึกอยู่ถึงความจริงที่ว่าสมเด็จพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้านั้นทรงมีพระเมตตาหาผู้เสมอเหมือนไม่ได้.

ผู้เป็นพุทธศาสนิก แม้ไม่พยายามดำเนินรอยพระพุทธบาทใน

เรื่องนี้ ในทางแห่งเมตตานี้ หาสมควรเป็นศิษย์ของพระองค์ท่านไม่.

o *การอบรมเมตตา...ไม่พ้นวิสัย หากตั้งใจจริง*

ผู้เทิดทูนสมเด็จพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าจริง ความรู้สึกที่อาจตำหนิตนได้ว่า ไม่สมควรเป็นศิษย์พระองค์ท่านนั้นจะรุนแรงแก่จิตใจ จะเห็นความไม่มีค่าของตนอย่างมากมายจนถึงจะทนความรู้สึกนั้นไม่ได้ ผลก็คือย่อมจะมุ่งมั่นทำสิ่งที่พึงทำได้ตามรอยพระพุทธบาท และการอบรมเมตตานั้น น่าจะเป็นการทำที่ทำได้ไม่พ้นวิสัยของทุกคนไป แม้ตั้งใจจริงที่จะทำ.

o *ข้อแนะนำเพื่ออบรมเมตตา*

สำหรับผู้เทิดทูนสมเด็จพระบรมศาสดาด้วยจิตใจจริง มีความภาคภูมิใจจริงที่ได้เกิดมาในพระพุทธศาสนา ได้เป็นศิษย์สมเด็จพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า ข้อแนะนำเพื่ออบรมเมตตาก็คือ พึงนึกถึงความจริงที่ควรเป็นที่ภาคภูมิใจนักของผู้นับถือพระพุทธศาสนาทั้งหลาย คือทรงมีพระมหากรุณา มีพระเมตตา



ใหญ่ยิ่ง เป็นที่ประจักษ์ชัดจริงแล้วแก่โลก ส่วนที่เป็นความเย็นท่ามกลางความร้อนระอุของโลก เกิดแต่พระมหากรุณา พระเมตตา แม้ไม่ใส่ใจอบรมเมตตาตามที่ทรงพร่ำอบรมสั่งสอน ก็หาสมควรเป็นลูกศิษย์พระผู้เลิศล้ำสมเด็จพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าของเราไม่ เตือนตนเองเช่นนี้ให้สม่ำเสมอ จะไม่อาจละเลยไม่แยแสการอบรมเมตตา แต่จะมีกำลังใจปฏิบัติอบรมเมตตาอย่างภาคภูมิใจเป็นสุขใจตลอดไป.

อันความกรุณา มหัศจรรย์ยิ่งนัก

o *ความซื่อตรงต่อหน้าที่เป็นคุณวุฒิสำคัญยิ่ง*

ทุกคนมีหน้าที่ คือมีกิจที่จะต้องทำ มีกิจที่ควรทำ ไม่มีผู้ใดเลยที่ไม่มีหน้าที่ ทุกคนจึงพึงรู้จักหน้าที่ของตน และทำหน้าที่ของตนให้เต็มสติปัญญาความสามารถ.

พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงมีพระบรมราโชวาทเกี่ยวกับหน้าที่ไว้ตอนหนึ่ง ดังนี้...

"ความรู้สึกและความซื่อตรงต่อหน้าที่นี้ เป็นคุณวุฒิอันสำคัญของคนทั้งปวง ไม่ว่าผู้ที่มีบรรดาศักดิ์สูงต่ำเพียงใด หรือว่าจะเป็นคนรับราชการฝ่ายทหาร ฝ่ายพลเรือน หรือประกอบการอย่างใดๆ ถ้าคนทั้งหลายมีความรู้สึกและซื่อตรงต่อหน้าที่ของตนๆแล้ว ก็อาจให้เกิดความพร้อมเพรียงเป็นกำลังช่วยกันประกอบกิจการทั้งปวงให้สำเร็จลุล่วงไป ได้ประโยชน์แก่ตนเองและเกิดประโยชน์แก่บ้านเมืองของตนได้ดังประสงค์".

o *พุทธศาสนิกชนพึงทำหน้าที่ให้เต็มสติปัญญา*

หน้าที่ของพุทธศาสนิกชนผู้นับถือพระพุทธศาสนา คือปฏิบัติตามพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ไม่ปฏิบัติผิดพระธรรม



คำสอนของพระพุทธเจ้า และเทิดทูนประกาศพระพุทธศาสนาให้ยั่งยืนไพศาลสืบไป.

o ความศรัทธา นำให้เกิดการปฏิบัติตาม

ศรัทธาความเชื่อ ความเลื่อมใสเป็นมูลสำคัญที่สุด ที่จะนำให้ปฏิบัติตามผู้ใดผู้หนึ่งก็ตาม การจะปฏิบัติตามพระพุทธศาสนาปฏิบัติตามพระพุทธเจ้าเพียงใดหรือไม่ ก็ต้องอาศัยศรัทธาเช่นกัน.

สำหรับบุถุชนผู้ยังมีจิตใจเกลือกใกล้กับกิเลส ความรักมีความสำคัญยิ่งกว่าความศรัทธา ที่จะทำให้เชื่อถือและปฏิบัติตามผู้ใดผู้หนึ่ง จึงอาจกล่าวได้ว่า สำหรับคนจำนวนไม่น้อยความรักเป็นเหตุนำให้เกิดความศรัทธา.

o ปลูกศรัทธาต่อพระพุทธองค์ให้เกิดในใจตน

บุถุชนผู้จะศรัทธาพระพุทธเจ้าได้จริงจัง จึงควรต้องทำความรักในพระองค์ท่านให้เกิดขึ้นเสียก่อน อย่างจับใจลึกซึ้ง. ศึกษาให้รู้จักคุณงามความดีของพระพุทธเจ้า อย่างลึกซึ้ง

ถูกต้อง แจ่มแจ้ง ชัดเจน อันจะทำให้เป็นความเป็นผู้ควรเป็นที่รักที่เทิดทูนอย่างที่สุด หาผู้เสมอเหมือนมิได้ จะทำให้รักพระพุทธองค์อย่างลึกซึ้งถึงจิตถึงใจ พร้อมที่จะปฏิบัติตามที่ทรงสอนจนเต็มสติปัญญาความสามารถ ได้เป็นคนมีความสุขอย่างยิ่ง.

o พระผู้ทรงพระมหากรุณาอย่างไม่มีใครเทียบได้

พุทธประวัติกล่าวไว้ว่า วันหนึ่ง เมื่อพระชนมายุ ๒๙ พรรษา พระพุทธองค์ได้ทอดพระเนตรเห็นคนแก่คนเจ็บคนตาย เป็นการทอดพระเนตรเห็นเช่นนั้นเป็นครั้งแรกในพระชนมชีพ ก่อนหน้านั้นทรงได้รับความทะนุถนอม ให้ห่างไกลความไม่เจริญตาไม่เจริญใจทั้งปวง ทั้งคนแก่คนเจ็บคนตายมิได้เคยทรงประสบพบผ่าน เมื่อถึงเวลาจะได้ทรงบำเพ็ญพระบารมีสูงสุด ทุกอย่างก็ต้องเปิดทางให้ ไม่มีผู้ใดสิ่งใดมาขวางกั้นได้.

คนแก่ที่พระพุทธเจ้าทอดพระเนตรเห็นเป็นครั้งแรก น่าจะเป็นคนแก่มาก จนมีทุกขเวทนานักหนาในการดำรงสังขารอยู่ ยากลำบากทั้งในการกินอยู่ยืนเดินนั่งนอน และคนเจ็บที่ทอดพระเนตรเห็นเป็นครั้งแรก ก็น่าจะเป็นคนเจ็บหนัก ทรมาน



ทรกรรมทนทุกขเวทนาแสนสาหัส ด้วยพระมหากรุณาเปี่ยมพระหฤทัย ทรงสลดสังเวชสงสารยิ่งนักพ้นจักพรรณนา.

o *พระมหากรุณาลึกซึ้งไพศาลยิ่งนัก*

พระมหากรุณาของพระพุทธเจ้า ลึกซึ้งและไพศาลพ้นความกรุณาของผู้ใดอื่นทั้งสิ้น.

คนแก่คนเจ็บคนตายเบื้องพระพักตร์ มิได้ทำให้ทรงหยุดอยู่เพียงที่ทอดพระเนตรเห็นเท่านั้น ทรงคิดกว้างไกลไปถึงผู้คนทั้งหลายทั้งปวง แม้ที่ล่วงพ้นสายพระเนตร ว่าวันหนึ่งจะต้องมีสภาพเช่นเดียวกับคนแก่คนเจ็บคนตายที่ทอดพระเนตรเห็นอยู่นั้น ซึ่งน่าเมตตาสงสารนัก แม้พระพุทธเจ้าจะทอดพระเนตรเห็นเพียงครั้งเดียวเท่านั้น แต่ก็ต้องไม่อาจทรงรับความรู้สึกอันเกิดแต่ความคิดด้วยพระมหากรุณาได้ คนทั้งหลาย สัตว์ทั้งหลายเป็นนิมิตเกิดขึ้นในดวงพระหฤทัย ว่าจะต้องเกิดแก่เจ็บตายไปด้วยความโศกเศร้าทุกข์ทรมานเช่นเดียวกัน.

ด้วยพระมหากรุณาล้นพ้น ต้องทรงหวั่นไหววุ่นวายพระหฤทัยและสลดสังเวชเศร้าหมองเป็นนักหนา ทรงตระหนักแน่ว่าจะไม่มีผู้ใดเลยล่วงพ้นสภาพที่โหดร้ายนั้นไปได้แน่แท้.

o *อันความกรุณานั้น มหัศจรรย์ยิ่ง*

ภาพคนแก่คนเจ็บคนตาย ที่พระพุทธองค์ทอดพระเนตรเห็นด้วยความสงสาร สลดสังเวชพระหฤทัยนั้น อาจทำให้ทรงย้อนนึกถึงพระองค์เอง ว่าวันหนึ่งจะต้องทรงแก่ทรงเจ็บทรงตายเช่นเดียวกัน แต่ความห่วงใยพระองค์เองย่อมไม่มีความหมายยิ่งไปกว่าความสงสารห่วงใยสัตว์โลกมากหลาย.

อันความกรุณานั้นมหัศจรรย์ยิ่ง แม้เป็นสิ่งที่เคยเกิดแล้วในจิตใจผู้ใด ผู้นั้นย่อมตระหนักชัดดี ว่าตัวเองจะไม่มีความหมายสำหรับตัวเลย ความทุกข์ยากเดือดร้อนของตัวเอง แม้มากมายก็จะกลายเป็นเรื่องเล็ก เมื่อเป็นไปเพื่อให้ความกรุณาของตนสัมฤทธิ์ผล ได้ช่วยคนอื่นสัตว์อื่นให้เป็นสุข.

o *เมตตาเกิดแล้วเมื่อไม่อยากเห็นความทุกข์ของใคร*

เมตตา มีความหมายว่า ปรารถนาให้เป็นสุข เป็นความหมายใกล้เคียงทำนองเดียวกับสงสาร ที่ไม่อยากให้เป็นทุกข์ ไม่อยากเห็นเป็นทุกข์ เมื่อใดเกิดความสงสารจริงใจ ไม่อยากเห็นความทุกข์ของใครก็ตาม ก็เข้าใจได้ว่าเมื่อนั้นเมตตาเกิดแล้ว.



กรุณามีความหมายว่า พยายามช่วยด้วยใจจริง ให้พ้นทุกข์ ให้เป็นสุข และไม่ว่าเมื่อพยายามช่วยแล้วจะเกิดผลแก่ผู้รับความกรุณาเพียงใดหรือไม่ก็เป็นกรุณาจริง อันเกิดแต่เมตตาจริง.

o เพียงแต่คิด ไม่ลงมือทำ ไม่ใช่ความเมตตา

ความคิดที่ว่ามีความสงสารผู้ใดผู้หนึ่ง หรือความคิดที่ว่ามีความเมตตาผู้ใดผู้หนึ่ง ซึ่งมีความทุกข์ให้เห็นอยู่ แต่ไม่มีความรู้สึกเลยที่จะพยายามช่วยให้พ้นทุกข์ ให้ได้เป็นสุข หรือแม้มีทางที่จะช่วยได้ก็มิได้ช่วย เช่นนี้เป็นความใจดำ ไม่ใช่เป็นความสงสาร ไม่ใช่เป็นความมีเมตตา และไม่ใช่เป็นความมีกรุณา.

เพียงมีความคิดว่าน่าสงสาร เมื่อเห็นคนในสภาพเป็นทุกข์ คิดแล้วก็ผ่านไป ไม่สนใจแม้เพียงคิดจะช่วยให้พ้นสภาพน่าสงสาร ให้ได้เป็นสุข เช่นนี้ไม่ใช่เมตตา.

o ความเมตตากรุณาที่แท้จริง

สงสารแล้วพยายามหาทางช่วย ความสงสารนั้นจึงจะเป็นเมตตา คือเมตตาแล้วต้องกรุณา ไม่มีกรุณาคือพยายามช่วย...ก็ไม่มี

เมตตา มีแต่เพียงความคิดว่าน่าเมตตาเท่านั้น ความคิดนั้นจึงไม่ถึงกับเป็นเมตตา.

เมตตาที่แท้จริง ที่จริงใจ แยกจากกรุณาไม่ได้ เมตตาต้องคู่กับกรุณาเสมอ คือสงสารแล้วต้องปรารถนาจะช่วย ต้องหาทางช่วย สงสารคือเมตตา พยายามช่วยคือกรุณา.

ถ้ากายหรือใจไม่พยายามช่วย ใจก็ไม่มีเมตตา ใจก็ไม่มีกรุณา.

o *ความกรุณาย่อมปรากฏแก่ใจผู้มีเมตตาเสมอ*

แม้ว่าบางทีความกรุณาจะไม่ปรากฏแก่ตาแก่ใจผู้อื่น แต่ความกรุณาก็จะต้องปรากฏชัดเจนแก่ใจผู้มีเมตตาเสมอไป.

การพยายามคิดหาทางช่วยให้ผู้มีทุกข์ได้พ้นทุกข์ ได้เป็นสุข เป็นเรื่องของใจที่ผู้อื่นรู้เห็นด้วยไม่ได้ แต่เจ้าตัวรู้เอง นั่นคือกรุณาอันเกิดจากมีเมตตาเป็นเหตุ.

แม้กรุณาในใจยังไม่มีทาง ยังไม่มีโอกาสปฏิบัติให้เป็นจริงขึ้นมาจนปรากฏแก่ความรู้เห็นของผู้อื่นได้ แต่ก็เป็นกรุณาที่เจ้าตัวผู้มีใจเมตตารู้ได้ เป็นกรุณาจริง มีเมตตาเป็นเหตุจริง.

วาจาว่าสงสาร แต่ใจไม่สงสาร นั่นไม่ใช่เมตตา จะไม่ประกอบด้วยกรุณา คือใจไม่สงสาร ใจไม่เมตตา ก็จะไม่มีการกระทำ



ทั้งด้วยกายหรือใจ เพื่อช่วยผู้มีความทุกข์ให้พ้นทุกข์ ให้มีความสุข อันเป็นความหมายที่แท้จริงของกรุณา.

วาจาไม่เอ่ยว่าสงสาร หรือวาจาเอ่ยว่าไม่สงสาร แต่ใจจริงสงสาร นั่นไม่ใช่เมตตา จะประกอบด้วยกรุณาคือมีการคิด การพูด การทำเพื่อช่วยให้เกิดความสุข เป็นกรุณาไปตามความเมตตาสงสารจริงใจ.

o *ความกรุณาที่เกิดขึ้นในจิตใจ*

สำหรับบุถุชนผู้ยังไม่ไกลจากกิเลส เมตตาจริงใจจะทำให้ใจสงบสุขอยู่ไม่ได้ จะต้องดิ้นรนแสวงหาทางที่จะช่วยผู้มีความทุกข์ ให้มีความสุข พ้นจากสภาพหรือฐานะที่ทำให้เป็นที่เกิดเมตตา ความดิ้นรนแสวงหาทางช่วย แม้ที่ไม่ปรากฏให้เห็นให้รู้ แต่ก็เป็นกรุณา นั่นคือกรุณาในใจ.

o *ความกรุณาที่เกิดจากความมีเมตตาจริง*

การสวดมนต์ โดยเฉพาะในเวลาเช้าและในเวลาเย็น เป็นสิ่งที่ผู้นับถือพระพุทธศาสนาส่วนมากถือเป็นหน้าที่ กระทำเป็น

กิจวัตรประจำวัน และหลังสวดมนต์แล้ว ไม่ว่าจะสวดยาวหรือสวดสั้น สวดมากหรือสวดน้อย ก็จะจบลงด้วยการแผ่เมตตา ตั้งใจให้ความสุข แผ่ส่วนกุศลที่ตนทำที่ตนมีแก่สรรพสัตว์ทั้งที่เป็นผู้เป็นที่รัก ผู้ไม่เป็นที่รัก ทั้งที่เป็นมิตร ทั้งที่ไม่เป็นมิตร ทั้งพรหมเทพมนุษย์สัตว์ ไม่มีที่สุดไม่มีประมาณ.

ความจริงใจที่จะให้กุศลให้ความสุขเช่นนี้ นับได้ว่าเป็นความพยายามช่วยผ่อนคลายความทุกข์บรรดามีของสรรพสัตว์ทั้งนั้น จึงเป็นความกรุณาที่เกิดแต่ความมีเมตตาจริง แม้จะเป็นสิ่งที่ไม่ปรากฏแก่ตาแก่ใจผู้ใดอื่นก็ตาม.

o *เมตตาและกรุณา ล้วนสำเร็จลงได้ด้วยใจ*

พระพุทธศาสนานั้น ถือใจเป็นสำคัญที่สุด ถือว่าใจเป็นใหญ่ ใจเป็นประธาน ทุกสิ่งสำเร็จด้วยใจ เมตตากรุณาก็สำเร็จด้วยใจ เมตตากรุณามิได้สำเร็จด้วยอะไรอื่น.

ดังนั้นความช่วยเหลือต่างๆ แม้จะเป็นการปฏิบัติดี แต่แม้เกิดจากใจที่รู้สึกว่าเป็นหน้าที่บ้าง เป็นสิ่งที่พึงทำเพื่อรักษาหน้าตาของตนเองบ้าง เป็นการเชิดชูตนเองบ้าง มิใช่เป็นการกระทำที่เกิดจากใจที่มีความสงสาร ที่มีความปรารถนาจะให้เกิด



ความสุขแก่ผู้ได้รับ เช่นนี้การกระทำนั้นก็มิใช่เป็นความเมตตากรุณา เมตตากรุณาเป็นเรื่องของใจจริงๆ.

เมตตากรุณาเป็นเรื่องของใจ เกิดอยู่ในใจ ดังนั้นตนเองเท่านั้นที่จะรู้ว่าตนมีเมตตากรุณาเพียงใดหรือไม่ คนอื่นไม่อาจรู้ใจจริงของคนอื่นได้ จึงย่อมไม่อาจรู้ได้ถูกต้องเสมอไปด้วยว่า คนนั้นคนนี้มีเมตตาหรือไม่มี.

ความสำคัญจึงอยู่ที่ตัวเองจะต้องเข้าใจตัวเอง ว่ามีจิตใจเช่นไร ใจดีหรือใจไม่ดี มีเมตตาหรือไม่มีเมตตา จะต้องไม่หลงเข้าใจตัวเองผิดจากความจริง อันจักทำให้ไม่มีโอกาสแก้ไขจิตใจตนเอง เช่นไม่มีความเมตตาก็จะไม่มีโอกาสแก้ไขให้มีเมตตาอันเป็นความร่มเย็น สำคัญทั้งแก่จิตใจตนเองและผู้อื่นเป็นอันมาก.

o *เมตตาเป็นเหตุที่ให้ผลยิ่งใหญ่สุดพรรณนา*

เมตตาเป็นความสำคัญอย่างยิ่ง ได้ให้ผลที่สำคัญที่สุดแก่โลก พระพุทธเจ้าทรงตั้งพระพุทธศาสนาได้ก็ด้วยทรงมีพระเมตตาใหญ่หลวงเป็นต้นเหตุ พระพุทธศาสนาเกิดแต่พระเมตตา นี้ก็เห็นได้ชัดแจ้งแล้วว่าเมตตาเป็นเหตุที่ให้ผลยิ่งใหญ่เพียงใด.

๐ พระผู้ทรงยิ่งด้วยเมตตาและกรุณา

พระพุทธเจ้าทรงยิ่งด้วยพระเมตตา ปรากฏชัดด้วยพระมหากรุณาคุณ อันเป็นที่ประจักษ์ลึกซึ้งแก่จิตใจผู้นำมาใคร่ครวญทั้งหลาย.

พระพุทธศาสนาที่ให้ความร่มเย็นเป็นสุขพ้นพรรณนาหาได้เกิดแต่อะไรอื่น หากเกิดแต่พระมหากรุณาคุณของพระพุทธองค์โดยแท้ พระมหากรุณาที่เกิดแต่พระเมตตาท่วมท้นพระหฤทัย.

พระมหากรุณาของพระพุทธเจ้านั้น ผู้มีปัญญาพึงนำมาคิดใคร่ครวญพิจารณาให้ดี ให้เห็นประจักษ์แจ้งซาบซึ้งถึงจิตใจ จักไม่เสียชาติเปล่าที่เกิดมาพบพระพุทธศาสนา ของสมเด็จพระบรมศาสดาผู้ทรงสามารถนำไปถึงความพ้นทุกข์ได้จริง.

มีผู้ใดหรือ ที่มีกรุณาแม้เพียงใกล้เคียงพระมหากรุณาของพระพุทธเจ้า เพื่อทรงพยายามช่วยสัตว์โลกทั้งหลายให้พ้นจากทุกข์ของความเกิดความแก่ความเจ็บความตาย ทรงสละได้สิ้นทุกสิ่งทุกอย่าง ทั้งบัลลังก์ ทั้งความสุขส่วนพระองค์ ทั้งความพรั่งพร้อมสมบูรณ์บริบูรณ์ทั้งหลาย ทั้งพระชนกนาถ พระมเหสีและพระโอรส ทรงสละได้แล้วทั้งหมดเพื่อความพ้นทุกข์ของสรรพสัตว์ ที่ทรงตระหนักชัดพระหฤทัยแล้วว่า ทุกชีวิตไม่มี



ยกเว้น จะต้องตกอยู่ในห้วงแห่งทุกข์ที่ใหญ่โตมโหฬารนั้นตลอดไป แม้ไม่พบทางดำเนินหนีให้พ้น.

๐ พระมหากรุณา มีผลสว่างไสว ดับทุกข์น้อยใหญ่ได้

ยามอยู่ห่างไกลจากผู้เป็นที่รัก เช่นบุตรธิดา ผู้เป็นมารดาบิดาน่าจะเคยห่วงใยคิดไปนานาประการ ถึงความทุกข์ยากลำบากลำบนของผู้เป็นบุตรธิดาแห่งตน จนตัวเองแทบจะหาความสุขมิได้ เหตุร้ายครั้งแล้วครั้งเล่าที่เกิดห่างไกล และมีบุตรธิดาผู้ใดอยู่ในขอบข่ายที่อาจจะพลอยได้รับทุกข์ภัยร้ายแรงนั้นด้วยผู้เป็นมารดาบิดามีหรือที่จะไม่พากันคิดวาดภาพที่น่าสะพรึงกลัวให้เกิดกับบุตรธิดาตน แม้สามารถบุกบั่นไปด้วยตนเองได้ ก็จะพากันไปเพื่อช่วยเหลือ แม้ไม่สามารถไปได้แล้วจริงๆก็จะพากันสวดมนต์ไหว้พระอย่างอกสั่นขวัญหาย เพื่อให้พระคุ้มครองผู้เป็นที่รักที่ห่วงใยของตน ที่ตนคิดว่าต้องกำลังตกอยู่ในอันตรายร้ายแรงแน่.

พระพุทธเจ้าก่อนแต่จะทรงตรัสรู้ก็เช่นกัน เพราะทรงแน่พระหฤทัยแล้วว่า สัตว์ทั้งปวงจะต้องได้รับความทุกข์ทรมานจากการเกิดแก่เจ็บตาย ไม่ทรงสามารถทนรับความรู้สึกนั้นได้อย่าง

เป็นปกติสุข พระเมตตาท่วมท้นพระหฤทัย ซึ่งเป็นพระเมตตาจริง เหตุด้วยทรงดิ้นรนขวนขวายหาทางช่วยแก้ไขทุกข์นั้นอย่างเต็มสติปัญญาความสามารถ เป็นไปตามความจริงที่เมื่อมีเมตตาจริง จะต้องมีกรุณาด้วยเสมอไป เมตตากับกรุณาจะไม่แยกจากกันโดยเด็ดขาด.

พระพุทธเจ้าทรงมีพระเมตตายิ่งใหญ่ พระกรุณาจึงยิ่งใหญ่ด้วย เป็นมหากรุณา และเป็นมหากรุณาที่ให้ผลสำเร็จใหญ่ยิ่งจริงแท้ ทรงดับทุกข์ของสัตว์โลกได้ดังพระหฤทัยปรารถนา.

สัตว์โลกจำนวนประมาณมิได้ ได้รับพระมหากรุณาพ้นจากทุกข์มากบ้างน้อยบ้าง เมื่อเดินไปในวิถีทางที่ทรงแสดงสอน ตั้งแต่ทรงตรัสรู้ สืบมาจนทุกวันนี้ ยังมีผู้ได้รับพระมหากรุณาของพระพุทธองค์อยู่ มิว่างเว้น มิขาดหาย แม้จะเสด็จดับขันธปรินิพพานนานนักแล้ว ใกล้จะสามพันปี แต่พระมหากรุณาก็ยังมีผลสว่างไสว ดับทุกข์น้อยใหญ่ได้อยู่.

๐ *พระผู้ทรงไกลกิเลสแล้วอย่างสิ้นเชิง*

ถ้าพระพุทธองค์มิใช่เป็นผู้ทรงไกลกิเลสแล้วสิ้นเชิง ผลที่เกิดแต่พระมหากรุณาที่จะดับทุกข์สัตว์โลก ก็จะต้องทำให้ทรงยินดี



โสมนัสพ้นจะพรรณนา แต่สมเด็จพระบรมศาสดาทรงไกลแล้วจากความยินดีและยินร้าย อันเป็นอาการของกิเลสสามกองสำคัญ คือ โลภะ โทสะ และโมหะ นั่นคือเครื่องแสดงความทรงไกลแล้วอย่างสิ้นเชิงจากความโลภ ความโกรธ ความหลง ทรงสงบเบิกบานอยู่ด้วยอานุภาพของบรมสุข ที่ผู้มีปัญญามากหลายปรารถนานัก และจักสมปรารถนาได้ด้วยการปฏิบัติธรรมที่ทรงแสดงสอนไว้ ให้เป็นการปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรมจริง ไม่อ่อนแอพ่ายแพ้แก่ความโลภ โกรธ หลง มั่นคงศรัทธาในสมเด็จพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า และดำเนินตามไปในวิถีที่ทรงนำไปแล้ว.

๐ *พ้นจากทุกข์สิ้นเชิง เสวยบรมสุขตลอดกาล*

พระพุทธศาสนาเกิดแต่พระมหากรุณาของพระพุทธเจ้า ที่ทรงมุ่งมั่นจะช่วยสัตว์โลกให้พ้นจากทุกข์ของความเกิดแก่เจ็บตาย ไม่มีพระมหากรุณานี้แล้ว พระพุทธศาสนาไม่เกิด เราผู้มีความทุกข์ทั้งหลาย จะได้ธรรมะจากที่ใดมาช่วยผ่อนคลายให้พอมีความสุขได้ มากน้อยตามควรแก่การปฏิบัติของตน และสูงสุดจนพ้นจากทุกข์สิ้นเชิง ได้เสวยบรมสุขตลอดกาล.

๐ พระมหากรุณาที่นำพาสัตว์โลกให้ไกลจากทุกข์

ไม่มีผู้ใดไม่เป็นทุกข์ ทุกคนมีความทุกข์ เพียงทุกข์มากบ้าง ทุกข์น้อยบ้าง เหมือนไม่มีทุกข์บ้างทั้งที่มีทุกข์อยู่ ความจริงนั้นทุกข์มีอยู่กับทุกชีวิตทุกเวลา เพียงแต่ว่าบุถุชนทั้งปวงหลงเห็นทุกข์เป็นสุข ธรรมเหนือโลกนั้นความสุขไม่มีในโลก ในโลกมีแต่ความทุกข์ และธรรมของพระพุทธศาสนาเท่านั้นที่จะดับทุกข์ให้ได้ ผู้มีปัญญาเข้าใจธรรมเหนือโลก จึงเทิดทูนพระพุทธศาสนา เทิดทูนพระบรมศาสดาผู้ทรงก่อเกิดพระพุทธศาสนาด้วยทรงสละสิ้นทุกสิ่งทุกอย่างที่ไม่มีผู้ใดมีความกรุณาทำได้เสมอเหมือน.

พระมหากรุณาท่วมท้นพระหฤทัย ทำให้พระบรมโพธิสัตว์เสด็จออกทรงพระผนวช ทรงจากพระสถานภาพของเจ้าฟ้าเจ้าแผ่นดิน ไปสู่ความเป็นผู้ของปราศจากสิ้นทุกสิ่งทุกอย่างที่เคยทรงมี ที่ล้วนวิจิตรสูงส่งควรแก่พระองค์ ผู้เป็นมกุฎราชกุมารแห่งศากยะ ใคร่ครวญให้ดี ให้ตระหนักชัดแจ้งแก่จิตใจในพระมหากรุณาที่ได้รับจากพระองค์ ทำให้ได้มีความไกลจากทุกข์พอสมควรอยู่ทุกวันนี้ ทรงเสียสละยิ่งใหญ่นักเพื่อความไกลทุกข์ของสัตว์โลกทั้งปวง.



๐ พระมหากรุณาอันไม่มีขอบเขต ไม่มีอคติ

พระพุทธองค์เสด็จออกทรงพระผนวชด้วยทรงมุ่งดับทุกข์ของสัตว์โลกทั้งปวง ที่มิได้ทรงรู้จัก และที่มิได้รู้จักพระพุทธองค์ การปฏิบัติที่ปรากฏนั้นเหมือนทรงมีพระหฤทัยโหดร้ายต่อพระบิดา พระมเหสี พระโอรส เพราะทรงเป็นเหตุให้ทุกพระองค์โศกเศร้าเป็นทุกข์แสนสาหัสในการพลัดพราก เหมือนไม่ทรงมีพระเมตตากรุณาในพระหฤทัยเลย จึงสามารถทอดทิ้งท่านผู้มีพระคุณและผู้มีความรักความห่วงใยความภักดีเป็นที่สุดไปได้เหมือนไม่แยแส.

แต่แม้คิดให้ลึก คิดให้ประณีต ก็ย่อมจะได้ความเข้าใจในพระมหากรุณาว่า ไม่มีขอบเขต ไม่มีอคติ ไม่มีเขาไม่มีเรา แตกต่างเป็นอันมากกับน้ำใจของบุถุชนทั้งนั้น.

๐ ทรงมีพระกรุณาโดยไม่คำนึงถึงพระองค์เอง

บุถุชนคนผู้มีกิเลสใกล้ชิดจิตใจทั้งหลาย ล้วนมีเขามีเรา มีเลือกสงสารเลือกให้ความช่วยเหลือ และมักจะสงสารจะช่วยเหลือพี่น้องพวกพ้องของตนเท่านั้น นั่นไม่ใช่เมตตา ไม่ใช่กรุณาที่

แท้จริง แตกต่างห่างไกลกับพระมหากรุณาของพระพุทธเจ้าที่แผ่ไปถึงทั่วทุกสัตว์โลก และมากมายใหญ่ยิ่งนักหนา จนทำให้ไม่ทรงคำนึงถึงความทุกข์ยากของพระองค์เอง เพื่อความพ้นทุกข์ของสัตว์โลก ทรงสละพระสถานภาพแห่งกษัตริย์ลงเป็นผู้ต้องขอเขา ทรงหมดสิ้นทุกสิ่งทุกอย่าง เหลืออยู่ท่วมพระหฤทัยแต่พระมหากรุณาต่อสัตว์โลก.

พรหมวิหารธรรม (อุเบกขาธรรม)

o *ทำความดีด้วยใจว่างจากกิเลส*

ทำความดีอย่างสบายๆ อย่างมีอุเบกขา คือทำใจเป็นกลาง วางเฉย ไม่หวังผลอะไรทั้งสิ้น.

การตั้งความหวังในผลของการทำดีเป็นธรรมดาของสามัญชนทั่วไป ซึ่งก็ไม่ผิด แต่ก็จะถูกต้องกว่าหากจะไม่ตั้งความหวังเลย เมื่อรู้ว่าเป็นความดีก็ทำเต็มความสามารถของสติปัญญา ไม่เดือดร้อนให้เกินความสามารถ ไม่มุ่งหวังให้ฟุ้งซ่าน ไม่ผิดหวังให้เศร้าเสียใจ การทำใจเช่นนี้ไม่ง่าย แต่ก็เป็นสิ่งทำได้ ถ้าทำไม่ได้พระพุทธเจ้าก็จะไม่ทรงสั่งสอนไว้.

o *ทำดีด้วยความโลภและหลง จักไม่อาจให้ผลสูงสุด*

การทำดีหรือทำบุญกุศลที่จะส่งผลสูงสุด ต้องเป็นการทำด้วยใจว่างจากกิเลส คือความโลภโกรธหลง ความผูกพันในผลที่จะได้รับเป็นทั้งความโลภและความหลง จึงไม่อาจให้ผลสูงสุดได้ แม้จะให้ผลตามความจริงที่ว่า ทำดีจักได้ดี แต่เมื่อเป็นความดีที่ระคนด้วยโลภและหลง ก็ย่อมจะได้ผลไม่เท่าที่ควร มีความโลภหลงมาบั่นทอนผลนั้นเสีย.



o ทำดีแล้วต้องได้ดีแน่นอนเสมอไป

ทำดีไม่ได้ดี ไม่มีอยู่ในความจริง มีอยู่แต่ในความเข้าใจผิดของคนทั้งหลายเท่านั้น ทำดีแล้วต้องได้ดีแน่นอนเสมอไป.
ที่มีเหตุการณ์ต่างๆนานาปรากฏขึ้น เหมือนทำดีไม่ได้ดีนั้น เป็นเพียงการปรากฏของความสลับซับซ้อนแห่งการให้ผลของกรรมเท่านั้น เพราะกรรมนั้นไม่ได้ให้ผลทันตาทันใจเสมอไป แต่ถ้าเป็นเรื่องภายในใจแล้ว กรรมให้ผลทันทีที่ทำแน่นอน เพียงแต่ว่าบางทีผู้ทำไม่สังเกตด้วยความประณีตเพียงพอจึงไม่รู้ไม่เห็น.
ขอให้สังเกตใจตนให้ดี แล้วจะเห็นว่าทันทีที่ทำกรรมดี ผลจะปรากฏขึ้นในใจเป็นผลดีทันทีทีเดียว.

o ทำกรรมดีแล้วจิตใจจักไม่ร้อนเร่า

ทำกรรมดีแล้วใจจักไม่ร้อน เพราะไม่ต้องวิตกกังวลว่าจะได้รับผลไม่ดีต่างๆ.
ความไม่ต้องหวาดวิตกหรือกังวลไปต่างๆนั้น นั่นแหละเป็นความเย็น เป็นความสงบของใจ เรียกได้ว่าเป็นผลดีที่เกิดจากกรรมดี ซึ่งจะเกิดขึ้นทันตาทันใจทุกครั้งไป เป็นการทำดีที่ได้ดี

อย่างบริสุทธิ์แท้จริง.

ส่วนผลปรากฏภายนอกเป็นลาภยศสรรเสริญต่างๆนั้น มีช้า มีเร็ว มีทันตาทันใจ และไม่ทันตาทันใจ จนเป็นเหตุให้เกิดความเข้าใจผิดกันมากมาย ว่าทำดีไม่ได้ดีบ้าง ทำชั่วได้ดีบ้าง.

๐ *ควรทำดีโดยทำใจให้เป็นกลาง ไม่มุ่งหวังสิ่งใด*

ทำดีได้ดีแน่นอนอยู่แล้ว บรรดาผู้ทำความดีทั้งหลายซาบซึ้งในสัจจะคือความจริงนี้ ดังนี้ก็ไม่น่าจะลำบากนักที่จะเชื่อด้วยว่าควรทำดีโดยทำใจเป็นกลางวางเฉยไม่มุ่งหวังอะไรๆทั้งนั้น.

การที่ยกมือไหว้พระด้วยใจที่เคารพศรัทธาในพระรัตนตรัยสูงสุดเพียงเท่านี้ ได้ผลดีแก่จิตใจยิ่งกว่าจะยกมือไหว้พร้อมกับอธิษฐานปรารถนาสิ่งนั้นสิ่งนี้ไปด้วยมากมายหลายสิ่งหลายอย่าง หรือการจะบริจาคเงินสร้างวัดวาอาราม ด้วยใจที่มุ่งให้เป็นการบูชาคุณพระรัตนตรัยเพียงเท่านี้ ก็ได้ผลดีแก่จิตใจยิ่งกว่าจะปรารถนาวิมานชั้นฟ้า หรือบ้านช่องโอ่อ่าทันตาเห็นในชาตินี้ หรือการจะสละเวลากำลังกาย กำลังทรัพย์เพื่อช่วยเหลืองานพระศาสนา โดยมุ่งเพื่อผลสำเร็จของงานนั้นจริงๆ เพียงเท่านี้ก็ได้ผลดีแก่จิตใจยิ่งกว่าปรารถนาจะได้หน้าได้ตา



ว่าเป็นคนสำคัญ เป็นกำลังใจให้เกิดความสำเร็จ หรือการคิดพูดทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด เพื่อสถาบันชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ ด้วยใจที่มุ่งเทิดทูนรักษาอย่างเดียวเช่นนี้ ให้ผลดีแก่จิตใจยิ่งกว่าหวังได้ลาภยศหน้าตาตอบแทน.

o ทำความดีอย่างบริสุทธิ์ สะอาดจริงเถิด

ทุกวัน เรามีโอกาสทำดีด้วยกันทุกคน ดังนั้นจึงขอให้พยายามตั้งสติให้ดี ใช้ปัญญาให้ควร อย่าโลภ อย่าหลง อย่าทำความดีอย่างมีโลภมีหลง ให้ทำความดีอย่างบริสุทธิ์สะอาดจริงเถิด.

มีวิธีตรวจใจตนเองว่า ทำความดีด้วยใจปราศจากเครื่องเศร้าหมองคือกิเลสโลภโกรธหลงหรือไม่ ก็คือให้ดูว่าเมื่อทำความดีนั้น ร้อนใจที่จะแย่งใครเขาทำหรือเปล่า กีดกันใครเขาหรือไม่ ฟุ้งซ่านวุ่นวายกะเก็งผลเลิศในการทำหรือเปล่า ต้องการจะทำทั้งๆที่ไม่สามารถจะทำได้ แล้วก็น้อยเนื้อต่ำใจหรือโกรธแค้นอาฆาตพยาบาทอุปสรรคหรือเปล่า.

ถ้าเป็นคำตอบปฏิเสธทั้งหมดก็นับว่าดี เป็นการทำดีอย่างมีกิเลสห่างไกลจิตใจพอสมควรแล้ว สบายใจ เย็นใจในการทำความดีใดๆ ก็นับว่ามีกิเลสห่างไกลใจในขณะนั้นอย่างน่ายินดี

ยิ่ง จะเป็นเหตุให้ผลอันเกิดจากกรรมดีนั้นบริสุทธิ์ สะอาด และสูงส่งจริง.

o ทำให้ไม่มีตัวเราของเราได้...วิเศษสุด

ไม่มีตัวเราของเราแล้วไม่มีความทุกข์ เพราะไม่ถูกกระทบ ไม่มีอะไรให้ถูกกระทบ.

เหมือนคนไม่มีมือ ก็ไม่เจ็บมือ, คนไม่มีขา ก็ไม่เจ็บขา ดังนั้น การทำให้ไม่มีตัวเราของเราได้จึงวิเศษสุด แต่ก็ยากยิ่งนักสำหรับบุถุชนคนสามัญทั้งหลาย ฉะนั้นขอให้มีเพียงเราเล็กๆ มีเราน้อยๆก็ยังดี ดีกว่าจะมีเราใหญ่โตมโหฬาร มีของเราเต็มบ้านเต็มเมือง.

เมื่อบุถุชนไม่สามารถทำตัวเราให้หายไปได้ ยังหวงแหนห่วงใยตัวเราอยู่ ของเราจึงยังต้องมีอยู่ด้วย ของเราจะหมดไปก็ต่อเมื่อตัวเราหมดไปเสียก่อน นี้เป็นธรรมดา.

ถ้ายังมีตัวเราของเราอยู่ ยังต้องกระทบกระทั่งอยู่ ยังหวงแหนรักษาตัวเราของเราไว้ ก็ควรอย่างยิ่งที่จะหวงแหนรักษาให้ถูกต้อง จะได้ไม่ต้องรับโทษทุกข์ของการมีตัวเราของเรามากเกินไปอย่างเดียว แต่มีโอกาสที่จะได้รับคุณรับประโยชน์บ้าง



จากการมีตัวเราของเรา นั่นก็คือต้องระวังรักษาปฏิบัติต่อตัวเราของเราให้ดี ให้เป็นตัวเราของเราที่ดี.

o ตัวเราที่ดี ต้องมีใจที่อบรมด้วยธรรมอันงาม

ตัวเราที่ดีนั้น ไม่ใช่เป็นตัวเราที่มีหน้าตาสวยงามอย่างเดียว ไม่ใช่เป็นตัวเราที่ได้รับการตกแต่งด้วยเครื่องสำอางหรือเสื้อผ้าแพรพรรณอันวิจิตรเท่านั้น.

ตัวเราที่ดีต้องเป็นตัวเราที่ประพฤติปฏิบัติถูกต้องตามทำนองคลองธรรม มีจิตใจที่อบรมด้วยธรรมอันงาม ปรารถนาจะมีตัวเราก็ต้องปฏิบัติต่อตัวเราเช่นนี้จึงจะถูกต้อง จึงจะพอบรรเทาโทษของการยึดมั่นในตัวเราลงได้บ้าง.

o อุเบกขาธรรม

"อุเบกขา" เป็นธรรมในธรรมสำคัญหมวดหนึ่ง คือ "พรหมวิหารธรรม".

มนุษย์ก็ได้ชื่อว่าเป็นพรหม แม้มีธรรมหมวดนี้สมบูรณ์ คือมีพร้อมทั้งเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา.

อุเบกขา หมายถึง การวางใจเป็นกลาง วางเฉย ไม่ยินดียินร้าย จึงไม่หวั่นไหวด้วยความยินดีหรือความยินร้าย หวั่นไหวเพราะความยินดีแม้มากย่อมเป็นเหตุให้ฟุ้ง หวั่นไหวเพราะความยินร้ายแม้มากย่อมเป็นเหตุให้เครียด อุเบกขาจึงเป็นธรรมโอสถเครื่องรักษาโรคทางจิตทั้งสอง คือทั้งโรคฟุ้งและโรคเครียด.

ท่านผู้มีปัญญาเห็นความศักดิ์สิทธิ์ของธรรมโอสถนี้ จึงสนใจอบรมอุเบกขา เพื่อรักษาใจให้ปราศจากโรค ให้เป็นใจที่สมบูรณ์สุขอย่างแท้จริง.

o *โรคทางจิตก็เหมือนโรคทางกาย*

โรคทางจิตก็เหมือนโรคทางกาย ยารักษาโรคทางจิตก็เหมือนยารักษาโรคทางกาย.

ไม่ว่าจะใช้ยาวิเศษขนานใดก็ตาม ก็ต้องใช้ยานั้นให้ได้ขนาดเพียงพอกับอาการของโรค โรคทางกายบางโรคไม่ต้องใช้ยามากและไม่ต้องใช้นาน บางโรคต้องใช้มากและต้องใช้นาน จะใจร้อนใจเร็วให้โรคหายทันใจทุกโรคไม่ได้.

แต่โรคทางใจของคนทั่วไป ปกติต้องใช้ยามากและต้องใช้นาน จึงจะใจร้อนใจเร็วให้เห็นผลเป็นความหายขาดจากโรคทางใจ



อย่างทันตาทันใจไม่ได้ ต้องใช้ธรรมโอสถให้เพียงพอกับอาการของโรค เช่น โรคเครียดและโรคฟุ้งที่กล่าวแล้วว่า รักษาได้ด้วยธรรมโอสถ คืออุเบกขา ก็ต้องใช้ธรรมโอสถให้เพียงพอ คือใช้ให้มากพอและใช้ให้นานพอ จึงจะหายขาดได้จริง.

๐ *ยอดของพรหมวิหารธรรม*

อุเบกขา เป็นยอดของพรหมวิหารธรรม เมตตา กรุณา เป็นฐาน มุทิตาเป็นตัว.

การจะสร้างยอดโดยไม่สร้างฐานไม่สร้างตัวนั้นก็ทำกันได้ แต่ยอดจะวางอยู่ต่ำเตี้ย ไม่มั่นคง ไม่สูงสง่า ถ้าสร้างฐานสร้างตัวเป็นลำดับขึ้นไปเรียบร้อยแล้วจึงสร้างยอด ยอดก็จะมั่นคง สูงเด่นเป็นสง่า.

๐ *ฐานของพรหมวิหารธรรม*

การอบรมอุเบกขาให้มั่นคง งามพร้อม จึงควรต้องอบรมพรหมวิหารธรรมให้สมบูรณ์.

เริ่มแต่ฐาน คือ เมตตากรุณาเป็นเบื้องต้น มุทิตาเป็นลำดับไป

แล้วจึงถึงอุเบกขา เช่นนี้ไม่หมายความว่าจะต้องใช้เวลานานนักหนากว่าจะเริ่มจากฐานขึ้นไปถึงยอด เรื่องของจิตหรือเรื่องของใจเป็นเรื่องพิเศษสุด อำนาจของใจ ความเร็วของใจ ก็เป็นความพิเศษสุดเช่นเดียวกัน.

พรหมวิหารธรรม คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ก็เป็นเรื่องของใจ จึงมีความพิเศษสุด ผู้มีบุญมีปัญญา มีใจเข้มแข็งมั่นคงด้วยสัจจะ สามารถอบรมพรหมวิหารธรรมตั้งแต่ฐานถึงยอดได้ในเวลารวดเร็ว ไม่จำเป็นต้องเนิ่นช้า สำคัญที่พึงต้องมีศรัทธาตั้งมั่น ว่าพรหมวิหารธรรมนี้มีคุณประโยชน์แก่ชีวิตอย่างแท้จริง ไม่เช่นนั้นแล้วสมเด็จพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าก็จักไม่ทรงแสดงไว้ว่าเป็นธรรมเครื่องอยู่ของพรหม จึงพึงน้อมใจรับปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ ในเรื่องการอบรมพรหมวิหารธรรมนี้

o *ความหมายที่แท้จริงของพรหมวิหารธรรม*

เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา มีความหมายที่แท้จริงอย่างไร ศึกษาให้เข้าใจถูกต้องเสียก่อน อย่าให้รู้ผิด เพื่อการปฏิบัติจะได้ไม่ผิด ผลที่ตามมาจะได้ไม่ผิด.



เมื่อศึกษาเข้าใจพรหมวิหารธรรมถูกต้องพอสมควรแล้ว ให้ปฏิบัติให้เกิดมีขึ้นในตนให้ถูกต้อง และจะไม่ต้องใช้เวลานานเลยสำหรับการปฏิบัติอบรมธรรมหมวดนี้หรือหมวดใดก็ตาม แม้เชื่อว่าพระพุทธองค์ทรงสอนให้ปฏิบัติพุ่งใจให้ตรงดิ่งลงไปในเมตตา ในกรุณา ในมุทิตา ทุกเวลา ทุกโอกาสที่มีมา ไม่มีข้อแม้ข้อแย้งยกขึ้นเพื่อให้ใจคัดค้านไม่ยอมมีเมตตา ไม่ยอมมีกรุณา ไม่ยอมมีมุทิตา ไม่ว่าต่อผู้ใดทั้งสิ้น ไม่ว่าจะเป็นมิตร หรือเป็นศัตรู เพราะพระพุทธองค์ไม่ได้ทรงสอนให้เลือกมิตรเลือกศัตรู หรือเลือกคนดีคนชั่ว ทรงสอนให้มีพรหมวิหารเป็นที่อยู่ของใจตลอดเวลา นั่นก็คือไม่ว่าจะพบคนดีหรือคนชั่ว พบมิตรหรือพบศัตรู พบที่ไหน เวลาใด ใจของเราต้องอยู่ในพรหมวิหารธรรมตลอดเวลาสม่ำเสมอ.

o *มีความเชื่ออย่างมั่นคง จะได้ผลรวดเร็ว*

การเชื่อพระพุทธเจ้าให้แน่วแน่มั่นคง ยอมเป็นยอมตายได้เพื่อปฏิบัติตามที่ทรงสอนไว้ เป็นวิธีพิเศษที่จะช่วยให้การใช้ธรรมโอสถรักษาโรคทางใจได้ผลรวดเร็วทันที.

การเชื่อพระพุทธเจ้า แล้วปฏิบัติตามที่ทรงสอนไว้ โดยไม่มี

ข้อคิดคัดค้านอย่างนั้นอย่างนี้ ไม่ใช่ความงมงาย ไม่ใช่การแสดงความอ่อนแอไม่เป็นตัวของตัวเอง ตรงกันข้าม กลับเป็นความปรีชาฉลาดลึกซึ้งอย่างยากจะหาผู้ทัดเทียมได้.

o โทสะไม่ว่ามากหรือน้อย ดับด้วยอำนาจของเมตตา

พระพุทธองค์ทรงสอนให้เมตตา ให้กรุณา ก็ให้เมตตาให้กรุณาอย่างเต็มเปี่ยมทั้งหัวใจ โทสะไม่ว่ามากไม่ว่าน้อยจะดับลงได้ด้วยอำนาจของเมตตาทันที.

ยิ่งทุ่มเทใจเชื่อพระพุทธเจ้า ทำตามพระองค์เต็มสติกำลัง ใจก็จะตั้งอยู่ในความไม่มีโทสะ มีแต่ความสุขสงบเย็นสว่างไสว จนกระทั่งอาจรู้สึกเหมือนไม่มีเมตตา ไม่มีกรุณา ไม่มีมุทิตาในใจตน มีแต่อุเบกขาเท่านั้น แต่ความจริงอุเบกขานั้นพร้อมด้วยเมตตา กรุณา มุทิตา เปรียบดังขึ้นรถด่วนที่วิ่งผ่านสถานีต่างๆ อย่างรวดเร็ว ไม่หยุดสถานีระหว่างทางเลย ไปหยุดต่อเมื่อถึงสถานีปลายทาง ถึงที่หมายได้สมประสงค์ตรงสถานีปลายทางนั้น เช่นนี้ไม่หมายความว่ารถไฟไม่ได้วิ่งผ่านสถานีต่างๆ ในระหว่างทาง รถผ่านแต่ละสถานีอย่างรวดเร็วจนยากจะสังเกตรู้ว่าเป็นสถานีใดบ้างเท่านั้น.



การอบรมเมตตา กรุณา มุทิตา ไปจนถึงอุเบกขาด้วยวิธีพิเศษ คือเชื่อพระพุทธเจ้าให้แน่วแน่มั่นคง ยอมเป็นยอมตาย เพื่อปฏิบัติตามที่ทรงสอนไว้จะได้ผลรวดเร็วดังนี้.

o ผู้มีเมตตา กรุณา และมุทิตา จะต้องใช้อุเบกขาแทรกไว้ทุกเวลา

ผู้ยังไม่บรรลุผลสูงสุดของพรหมวิหารธรรม ยังพยายามตั้งใจอบรมพรหมวิหารธรรมอยู่ ควรต้องรู้ว่า ผู้มีเมตตา กรุณา มุทิตานั้น ควรอย่างยิ่งที่จะต้องใช้อุเบกขาแทรกไว้ทุกเวลา เหมือนเป็นยาดำที่จำเป็นต้องแทรกอยู่ในยาดีแทบทุกขนาน ไม่เช่นนั้นแล้ว ยาดีที่ขาดยาดำก็จะไม่เป็นยาดีที่สมบูรณ์ และพรหมวิหารธรรมก็จะไม่สมบูรณ์เช่นเดียวกัน.

เมตตาขาดอุเบกขา...ก็ผิด, กรุณาขาดอุเบกขา...ก็ผิด, มุทิตาขาดอุเบกขา...ก็ผิด.

เมตตากรุณาที่ผิด ก็เช่นปรารถนาให้เขาเป็นสุข พยายามช่วยให้เขาพ้นทุกข์เต็มกำลังความสามารถ เมื่อทำไม่ได้ดังความปรารถนาก็เป็นทุกข์ เพราะไม่วางอุเบกขา เช่นนี้แหละผิด.

แต่ถ้าทำเต็มสติปัญญาความสามารถโดยควรแล้ว แม้ไม่เกิด

ผลดังปรารถนาก็วางอุเบกขาเสียได้ ไม่เร่าร้อนด้วยความปรารถนาต้องการจะให้สมมุ่งหมาย เช่นนี้ก็เป็นเมตตากรุณาที่ไม่ผิด.

มุทิตา ความพลอยยินดีด้วยก็เช่นกัน มุทิตาที่ผิดก็เช่นไปพลอยยินดีด้วยกับการได้การถึงที่ไม่สมควรทั้งหลาย การได้การถึงที่ผิดที่ไม่ชอบเช่นนั้น ผู้มีมุทิตาที่แท้จริงในพรหมวิหาร จะวางใจเป็นกลาง วางเฉยอยู่ได้ด้วยอุเบกขา ไม่เข้าไปเกี่ยวข้องแม้ด้วยมุทิตา.

o *ใจที่เป็นอุเบกขา ไม่หวั่นไหวไปตามการแสดงออกภายนอก*

ผู้มีอุเบกขาในใจจริงนั้น การแสดงออกภายนอกเหมือนไม่มีอุเบกขาได้ เพราะผู้มีอุเบกขานั้นไม่หมายถึงว่า จะต้องไม่รับรู้ในคุณในโทษของสิ่งภายนอก ผู้มีอุเบกขาย่อมรู้ดีว่าปฏิบัติอย่างไรเป็นคุณ ปฏิบัติอย่างไรเป็นโทษ บางทีการวางเฉยทางกายวาจา เหมือนกับใจที่วางเฉยอยู่ด้วยความสงบ ก็อาจเป็นคุณ แต่บางทีก็อาจเป็นโทษ.

ฉะนั้นเมื่อการวางเฉยภายนอกจะเป็นโทษ ผู้มีพรหมวิหารธรรม



ข้ออุเบกขาพิจารณาเห็นแล้ว ก็ย่อมต้องแสดงออกตามความเหมาะความควร รักษาไว้อย่างหวงแหนที่สุดเพียงอย่างเดียว คือใจที่เป็นอุเบกขา ไม่หวั่นไหววูบวาบขึ้นลงไปตามการแสดงออกภายนอก.

o อุเบกขาที่แท้จริง สร้างความสงบอย่างยิ่งแก่ใจ

ความสงบอย่างยิ่งของใจ ย่อมมีอยู่ได้เป็นปกติ ด้วยอำนาจของอุเบกขาที่แท้จริงในพรหมวิหาร ผู้มีใจยังไม่เป็นอุเบกขา บางทีก็สามารถแสดงอุเบกขาให้ปรากฏภายนอกได้.
หลายคนเคยพูดว่า "ฉันอุเบกขา" นั่นไม่หมายถึงว่า ผู้พูดมีใจเป็นอุเบกขาในพรหมวิหารธรรม แต่หมายเพียงการกระทำเท่านั้นที่ไม่ยุ่งเกี่ยวในเรื่องนั้นเรื่องนี้เป็นเรื่องๆไป ความสงบเป็นปกติของใจด้วยอำนาจของอุเบกขาหามีไม่.

o เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ล้วนสำคัญอย่างยิ่ง

ถ้าจะอบรมพรหมวิหารธรรม ก็อย่าเห็นว่าเมตตากรุณาเท่านั้นสำคัญ มุทิตาและอุเบกขาก็สำคัญอย่างยิ่ง.

ไม่มีเมตตา กรุณา ก็จะมีใจโหดเหี้ยม ไม่มีมุทิตาก็จะมีความอิจฉาริษยา ไม่มีอุเบกขาก็จะไม่รู้จักวางเฉย ไม่รู้จักปล่อยวาง ยึดมั่นอยู่.

ความโหดเหี้ยม ความอิจฉาริษยา ความยึดมั่นไม่ปล่อยวาง ย่อมเป็นความไม่สวยไม่งามของจิตใจ ย่อมไม่เป็นที่พึงปรารถนา ฉะนั้น เมื่อปรารถนาจะไม่ให้ได้ชื่อว่าเป็นคนโหดเหี้ยม ขี้อิจฉาริษยา หรือไม่ปล่อยวาง ก็ต้องอบรมพรหมวิหารธรรม เพื่อให้จิตพ้นจากสภาพที่ไม่งดงาม ไม่เป็นที่พึงปรารถนาดังกล่าว.

๐ *ผู้ปรารถนาให้ตนเองมีจิตใจสูง มีจิตใจเย็น ต้องอบรมพรหมวิหารธรรมให้สมบูรณ์ บริบูรณ์*

ผู้ปรารถนาให้ตนเองมีจิตใจสูง มีจิตใจดี มีจิตใจเย็นสบาย ไม่มีโทสะ ไม่มีพยาบาท ไม่มีอิจฉาริษยา ควรต้องอบรมพรหมวิหารธรรมให้สมบูรณ์บริบูรณ์อย่าได้ว่างเว้น.

โอกาสที่จะแผ่เมตตามีอยู่ทุกเวลา มีสติระวังให้มีอุเบกขาไปพร้อมกันด้วย ก็จะเป็นพรหมวิหารธรรมที่ถูกต้อง สมบูรณ์บริบูรณ์ ที่จะให้คุณแก่เจ้าตัวเต็มที่ก่อนให้แก่ผู้อื่น.

เครื่องปิดกั้นความประภัสสรแห่งจิต

o *กิเลส เครื่องทำให้ปรากฏความเศร้าหมอง บังความประภัสสรแห่งจิต*

กิเลส ๓ กองใหญ่ เครื่องทำให้ปรากฏความเศร้าหมอง บังความประภัสสรแห่งจิตคือ โลภะ โทสะ โมหะ ก็คือการประกอบกันของอุปกิเลส ๑๖ ข้อ.

o *อุปกิเลส เครื่องประกอบของกิเลส*

อุปกิเลส ๑๖ คือความละโมบไม่สม่ำเสมอ เพ่งเล็ง และตระหนี่ โทสะคือร้ายกาจ โกรธ ผูกโกรธไว้ โมหะคือลบหลู่คุณท่าน ตีเสมอคือยกตัวเทียมท่าน มารยาคือเจ้าเล่ห์ โอ้อวด หัวดื้อ แข่งดี ถือตัว ดูหมิ่นท่าน มัวเมา และเลินเล่อ.

o *ความโลภ โกรธ หลง จะถูกทำลายสิ้น เมื่อทำลายอุปกิเลสหมดสิ้น แม้เพียงทีละข้อ*

แม้ทำลายกิเลสทั้งกองพร้อมกันไม่ได้ การทำลายอุปกิเลสทีละข้อเป็นวิธีให้สามารถทำลายกิเลสทั้งกองได้ทุกกอง.



ความโลภ ความโกรธ ความหลง จะถูกทำลายหมดสิ้นได้ เมื่อทำลายอุปกิเลสหมดสิ้น แม้เพียงทีละข้อสองข้อ.

๐ *เครื่องปิดกั้นความประภัสสรแห่งจิต*

จิตของเราทุกคนบริสุทธิ์ประภัสสรอยู่ตลอดเวลา แต่ไม่ได้เห็นกันทั้งๆที่ปรารถนาจะเห็นเที่ยวแสวงหา เพราะไม่ยอมรับรู้ความจริงว่าตัวเองไม่เคยหยุดยั้งการสร้างอุปสรรคขวางกั้นไว้ตลอดเวลา.

ความคิดปรุงแต่งอุปกิเลสทั้งปวงที่ไม่เคยหยุดยั้งนั่นแหละ คือเครื่องขวางกั้นบังจิตที่ประภัสสรเสียหมดสิ้น เพียงหยุดความคิดปรุงแต่งอุปกิเลสเสียบ้าง ความประภัสสรแห่งจิตก็จะปรากฏให้เห็นได้บ้าง ยิ่งหยุดความปรุงแต่งอุปกิเลสได้มากเพียงไร ความประภัสสรแห่งจิตก็จะปรากฏให้เห็นได้มากเพียงนั้น ถ้าหยุดความคิดปรุงแต่งอุปกิเลสได้อย่างสิ้นเชิง ความประภัสสรแห่งจิตก็จะปรากฏเจิดจ้าชัดเจนเต็มที่ มีความสว่างไสว ไม่มีเปรียบ.

ไม่มีพลังอำนาจแม้วิเศษเพียงใด จะสามารถบังความประภัสสรแห่งจิตของผู้ไม่มีความคิดปรุงแต่งอุปกิเลสทั้งปวงได้.

๐ *ถ้าทุกคนตั้งใจทำความประภัสสรแห่งจิตของตน โลกที่กำลังร้อนกำลังยุ่งก็จักหยุดร้อนหยุดยุ่ง*

ผู้มีปัญญาปรารถนาจะได้พบเห็นแสงประภัสสรแห่งจิต ให้ตื่นตาตื่นใจ พึงเริ่มใช้สติใช้ปัญญาให้เต็มที่ หยุดยั้งความคิดปรุงแต่งอุปกิเลสเถิด ใช่ว่าจะยากเกินความพยายามก็หาไม่ ใช่ว่าจะเห็นผลนานช้าก็หาไม่.

ถ้าทุกคนพากันตั้งใจทำความประภัสสรแห่งจิตของตน ให้ปรากฏสว่างรุ่งเรืองยิ่งขึ้นทุกทีทุกที แม้จะยังไม่ถึงกับปรากฏเต็มที่ โลกก็จะหยุดยุ่ง เมืองก็จะหยุดร้อน ทั้งที่กำลังยุ่ง กำลังร้อนยิ่งขึ้นทุกเวลา.

๐ *อำนาจความประภัสสรแห่งจิต อัศจรรย์ยิ่งนัก*

อำนาจความประภัสสรแห่งจิตนี้มหัศจรรย์นัก มหัศจรรย์จริง ไม่เพียงจะดับทุกข์ดับร้อนให้เย็นแก่ตนเองเท่านั้น แต่สามารถดับความร้อน ดับอันตราย ที่จะเกิดแก่สถาบันของชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ของเราได้ด้วย.

เราทุกคนเป็นผู้มีปัญญา มีความรู้พระคุณยิ่งใหญ่แท้จริงนัก



ของชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ สามารถแสดงความกตัญญูกตเวทีตอบสนองได้ด้วยวิธีที่ทุกคนสามารถ คือตั้งใจทำสติใช้ปัญญาที่มีอยู่เต็มที่ เพื่อหยุดความคิดปรุงแต่งอุปกิเลสทั้งปวงให้ได้ แม้ทีละเล็กละน้อย ทีละข้อสองข้อ.

๐ *มาเป็นคนดีกันเถิด อย่าเป็นคนชั่วเลย*
ด้วยการแสดงกตัญญูกตเวทีต่อชาติ ศาสน์ กษัตริย์

ความกตัญญูเป็นเครื่องหมายของคนดี ความอกตัญญูจึงเป็นเครื่องหมายของคนชั่ว มาเป็นคนดีกันเถิด อย่าเป็นคนชั่วเลย.

o *ความทุกข์นานาประการที่ต่างได้พบได้เห็น ได้ประสบกันอยู่ทุกวันนี้ มีกิเลสเป็นเหตุทั้งสิ้น*

แทบทุกคนรู้จักคำว่า "กิเลส" รู้ว่ากิเลสหมายถึงความโลภ ความโกรธความหลง แต่ส่วนมากก็สักแต่ว่ารู้เท่านั้น ไม่เข้าใจเพียงพอสมควร จึงไม่รู้ว่าในบรรดาสิ่งที่น่ารังเกียจน่ากลัวทั้งหมด...กิเลสเป็นที่หนึ่ง กิเลสน่ารังเกียจน่ากลัวที่สุด.

เพื่อบริหารจิต ควรพยายามพิจารณาให้เห็นความน่ารังเกียจน่ากลัวของกิเลส ซึ่งที่จริงก็มิใช่ว่าจะเป็นสิ่งเห็นได้ยากจนเกินไปนัก ทุกเวลานาทีกิเลสแสดงความน่ารังเกียจน่ากลัวให้ปรากฏมิได้ว่างเว้น มิได้หลบซ่อน แต่อย่างเปิดเผย อย่างอึกทึกครึกโครมทีเดียว.

การประหัตประหารกัน ลักขโมยฉ้อโกงกัน โกงกินกัน ใส่ร้ายป้ายสีแอบอ้างทำลายกันด้วยวิธีต่างๆ ก่อให้เกิดความสูญเสียชอกช้ำ ทุกข์โศกสลดสังเวชมากบ้างน้อยบ้าง ทั้งหมดนี้ไม่ได้เกิดจากอะไรอื่น แต่เกิดจากกิเลส กิเลสมีอิทธิพลอย่างยิ่ง สามารถก่อให้เกิดดังกล่าวได้ และสามารถก่อได้อย่างไม่หยุดยั้ง อย่างไม่ต้องพักเหนื่อย ความทุกข์นานาประการที่ต่างได้พบได้เห็นได้ประสบกันอยู่ทุกวันนี้ มีกิเลสเป็นเหตุทั้งสิ้น.



๐ *กิเลสตัวโลภะหรือราคะ ปรากฏให้เห็นอยู่ทั่วไป โดยเฉพาะกิเลสที่ปรากฏอยู่ในใจของตนเอง*

แม้ต้องการจะเห็นโทษ เห็นความน่ารังเกียจน่ากลัวของกิเลส ก็พึงทำใจให้มั่นคงว่าต้องการเช่นนั้นจริง ต้องการจะรู้จักโทษของกิเลสและหน้าตาที่น่าเกลียดน่ากลัวของกิเลสจริง.

เมื่อทำความแน่วแน่มั่นคงเช่นนั้นแล้ว ก็จะสามารถรู้จักกิเลสได้อย่างแน่นอน ตั้งแต่ชีวิตเริ่มต้นในวันใหม่ทีเดียว แม้มีสติตั้งใจจะดูหน้าตาของกิเลสก็จะเห็น ไม่ว่ากิเลสของเราเองหรือกิเลสของผู้ใดอื่นก็จะเห็น.

กิเลสตัวโลภะหรือราคะปรากฏให้เห็นอยู่ทั่วบ้านทั่วเมือง ที่ไม่เห็นกันก็เพราะเห็นแล้วไม่มีสติรู้ว่าเห็นกิเลส โดยเฉพาะกิเลสที่ปรากฏอยู่ในใจตนเองยิ่งพากันละเลย มีโลภะหรือราคะอยู่ท่วมหัวใจ ก็หามีสติรู้ไม่ว่านั่นเป็นโลภะหรือราคะ.

ความอยากได้นั่นอยากได้นี่ โดยเฉพาะที่จะต้องใช้ความพยายามที่ไม่ชอบ เพื่อให้ได้สมปรารถนา คือความโลภที่เด่นชัด ซึ่งไม่จำเป็นต้องเป็นการอยากได้ทรัพย์สินเงินทองของข้าวเท่านั้น การอยากได้ชื่อเสียงสรรเสริญเกียรติยศบริวาร โดยเฉพาะที่ไม่สมควร ก็เป็นความโลภหรือราคะเช่นเดียวกัน.

๐ *พึงทำความเข้าใจในเรื่องความโลภให้ถูกต้อง*

พึงทำความเข้าใจในเรื่องความโลภให้ถูกต้อง ถ้าเข้าใจเพียงแคบๆว่าหมายถึงการอยากได้ หรือแสวงหาอย่างไม่ชอบซึ่งสมบัติพัสฐานเท่านั้น ก็จะไม่รู้จักกิเลสอย่างถ่องแท้ จะไม่แก้ไขจิตใจที่มุ่งมาดปรารถนาความมีหน้ามีตา มีบริษัทบริวาร ซึ่งอาจนำให้ทำไม่ถูกไม่ชอบได้ด้วยอำนาจความมุ่งมาดปรารถนาที่เป็นโลภะนั้น.

๐ *ใจที่มีโลภะหรือราคะท่วมทับ จะเป็นปกติสม่ำเสมอ ส่วนโทสะ จะเกิดเป็นครั้งคราวเท่านั้น*

ยุคนี้สมัยนี้ การฆ่ากันทำลายกันส่วนใหญ่ มิได้เกิดจากมีโทสะความโกรธเป็นเหตุ แต่เกิดจากโลภะความโลภเป็นเหตุมากกว่า แม้ไม่พิจารณาให้รอบคอบก็จะรู้สึกเหมือนว่า กิเลสกองโลภะหรือราคะไม่มีโทษร้ายแรงนัก ที่จริงมีโทษหนักนัก.
ใจที่มีโลภะ หรือราคะท่วมทับ จะเป็นไปอยู่เป็นปกติสม่ำเสมอ ส่วนโทสะจะเกิดเป็นครั้งคราวเท่านั้น จึงควรพิจารณากิเลสกองโลภะหรือราคะให้เป็นพิเศษ.



o *การยกย่องคนดี หลีกเลี่ยงคนไม่ดี*
แสดงถึงความมีสัมมาทิฐิ...ความเห็นชอบ เห็นถูก

การยกย่องคนดี หลีกเลี่ยงคนไม่ดี เป็นการแสดงความมีสัมมาทิฐิ ความเห็นชอบ เห็นถูก.
การทำใจว่ากรรมของผู้ใด ผลเป็นของผู้นั้น เป็นสัมมาทิฐิ ความเห็นชอบเห็นถูก แต่การแสดงออกหรือการปฏิบัติต้องไม่เป็นแบบชั่วช่างชี ดีช่างสงฆ์ การปฏิบัติเช่นนั้นไม่ใช่สัมมาทิฐิ เรื่องของใจกับเรื่องการแสดงออก จำเป็นต้องแยกจากกันให้ถูกต้องตามเหตุผล จึงจะเป็นสัมมาทิฐิ.

o *การทำความดีแต่ละครั้งนั้น ไม่ใช่ว่าผู้ทำจะได้รับ*
ผลดีด้วยตนเองเท่านั้น แต่ย่อมเกิดแก่ผู้อื่นด้วย

ทุกคนที่เป็นบุถุชน ย่อมยังต้องการกำลังใจ คือต้องการความสนับสนุนจากผู้อื่น เป็นการยากนักที่จะมีผู้ไม่แยแสความสนับสนุนจากภายนอก มีความมั่นใจตนเองเพียงพอ ดังนั้นจึงจำเป็นต้องมีการยกย่องสนับสนุนคนทำดี เพื่อให้มีกำลังใจทำความดีให้ยิ่งขึ้นต่อไป.

การที่มีผู้ทำความดีแต่ละครั้งนั้น ไม่ใช่ว่าผู้ทำจะได้รับผลดีด้วยตนเองเท่านั้น แต่ผลดีย่อมจักเกิดแก่ผู้อื่นด้วยเป็นแน่นอน ผลดีหรือความดีที่มีอยู่หรือที่เกิดขึ้นนั้น มีอานุภาพกว้างขวาง ยิ่งเป็นความดีที่ยิ่งใหญ่เพียงไร แม้จะเกิดจากการกระทำของผู้ใดผู้หนึ่งเพียงคนเดียวก็ตาม ผลของความดีนั้นก็สามารถแผ่ไกลไปถึงผู้อื่นได้ด้วยอย่างแน่นอน เป็นความสุขความรุ่งเรืองของผู้อื่นได้ด้วยอย่างแน่นอน ไม่ใช่ว่าผลดีจะมีขอบเขตจำกัดอยู่เฉพาะผู้ทำเท่านั้น.

เพื่อให้เข้าใจชัดเจน พึงพิจารณาความจริงที่ปรากฏอยู่ ผู้ที่ตั้งใจทำความดีนั้น จะไม่มุ่งผลเฉพาะตน เช่นผู้ที่ตั้งใจมั่นจะเป็นคนซื่อสัตย์สุจริต ไม่คดโกง จะต้องมุ่งผลเพื่อผู้อื่นด้วย เช่นมุ่งรักษาชื่อเสียงวงศ์สกุลของตนและญาติพี่น้องไม่ให้เสื่อมเสีย เพราะความคดโกงของตน ไม่ได้มุ่งจะให้ใครยกย่องสรรเสริญตนเองเท่านั้น.

อันความมุ่งคำนึงถึงผู้อื่นด้วยนี้เป็นธรรมดาสำหรับผู้มุ่งทำความดีด้วยใจจริง อาจแตกต่างกันเพียงว่าจะคำนึงถึงผู้อื่นได้ไกลตัวออกไปมากน้อยเพียงไรเท่านั้น ทุกคนพึงตระหนักในความจริงนี้ และให้ความใส่ใจในการทำความดีของผู้อื่น แม้จะเพียงผู้อื่นที่เกี่ยวข้องใกล้ชิดกับตนก็ยังดี.



๐ *เมื่อผู้ใดผู้หนึ่งทำความดี ควรแสดงความรับรู้อย่างชื่นชมให้เขาได้รู้เห็น*

เมื่อผู้ใดผู้หนึ่งทำความดี ได้รู้ได้เห็นเข้า อย่างน้อยก็ควรแสดงความรับรู้อย่างชื่นชมให้ผู้ทำความดีนั้นรู้เห็น เพื่อเป็นกำลังใจเพื่อส่งเสริมให้ไม่ท้อแท้เหนื่อยหน่าย ต่อการที่จะทำความดีต่อไป อย่างมากก็ให้เกิดความซาบซึ้งชื่นชมในความดีของผู้อื่นอย่างจริงจัง และที่ไม่ควรยกเว้นก็คือ ให้คิดว่าผู้ทำความดีนั้นไม่ได้ทำเพื่อตัวเขาเองเท่านั้น แต่เขาทำเพื่อเราด้วย.

๐ *ความดีนั้นมีอานุภาพยิ่งใหญ่ มีอานุภาพกว้างไกลมหัศจรรย์เป็นยิ่งนัก*

อันบรรดาผู้ทำคุณงามความดีเพื่อชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์นั้น ไม่ใช่เป็นผู้เดียวที่ได้รับผลดี เราทุกคนแม้จะได้ร่วมทำความดีนั้นด้วยหรือไม่ได้ทำด้วยเลยก็ตาม ก็ย่อมต้องมีส่วนได้รับผลดีจากการกระทำของบรรดาผู้ทำความดีดังกล่าวด้วยทั้งหมด.

ความดีอื่นก็เช่นกัน เช่น บรรดาผู้ถือศีลทั้งหลายเป็นต้น ไม่ได้

เป็นผู้เดียวหรือพวกเดียวที่ได้รับผลดีจากการรักษาศีล อันเป็นความดีอย่างยิ่งนั้น แต่บรรดาผู้ไม่ถือศีล ผู้ผิดศีลอย่างมากทั้งหลาย ก็ล้วนมีส่วนได้รับผลดีจากการถือศีลของผู้อื่นทั้งสิ้น กล่าวได้ว่า "ความดีนั้นมีอานุภาพยิ่งใหญ่ กว้างไกล มหัศจรรย์นัก".

o *คำแนะนำที่ประเสริฐเลิศล้ำเพียงไร*
หากไม่ปฏิบัติตาม ก็หาเป็นคุณประโยชน์ไม่

คำแนะนำสั่งสอนตักเตือน แม้ที่ประเสริฐเลิศล้ำเพียงไรก็ตาม หาอาจเป็นคุณเป็นประโยชน์แก่ผู้ใดได้ไม่ หากผู้นั้นไม่ปฏิบัติตามคำแนะนำสั่งสอนตักเตือนนั้น.

แสงแห่งปัญญา มีอานุภาพใหญ่ยิ่ง

o *ความคิดย่อมพ่ายแพ้แก่อำนาจของปัญญา*

ปัญญาควบคุมความคิดได้ ความคิดย่อมพ่ายแพ้แก่อำนาจของปัญญา.

ดังนั้น ผู้มีปัญญาเท่านั้นที่จะสามารถควบคุมความคิดมิให้ก่อให้เกิดความทุกข์ได้ นั่นคือผู้มีปัญญาเท่านั้นที่จะสามารถพาใจหลีกพ้นความเศร้าหมองของกิเลสได้ ผู้ไม่มีปัญญาหาทำได้ไม่.

o *ความทุกข์ทั้งหลาย หลีกไกลได้ด้วยปัญญา*

ปัญญามีอำนาจเหนือความคิด ก็คือปัญญามีอำนาจเหนือกิเลสนั่นเอง เพราะเมื่อปัญญาควบคุมความคิดได้ ความคิดก็จะไม่ปรุงแต่งไปกวนกิเลสที่มีอยู่เต็มโลก ให้โลดแล่นเข้าประชิดติดใจ จึงเป็นการควบคุมกิเลสได้พร้อมกับการควบคุมความคิด.

ความเกิดเป็นความทุกข์ เพราะความเกิดนำมาซึ่งความแก่ความเจ็บ ความตาย ความพลัดพรากจากของรักของชอบใจและความไม่ประจวบด้วยสิ่งปรารถนาทั้งปวง.

ความทุกข์เหล่านี้หนีไม่พ้น เพราะเป็นผลตามมาของความเกิดอย่างแน่นอน.



ความทุกข์ทางกาย...หนีพ้นได้ด้วยการไม่เกิดเท่านั้น.
ส่วนความทุกข์ทางใจ...หนีได้ด้วยความคิด.

o *อานุภาพแห่งแสงของปัญญา*

สติต้องรู้ก่อนว่า กิเลสคือโลภะ หรือราคะ โทสะ โมหะ ตัวใดกำลังเข้ามาประชิดจิตใจ เมื่อมีสติรู้...ก็ให้ใช้ "ปัญญาวุธ" คือใช้ปัญญาเป็นอาวุธ ด้วยความคิดง่ายๆว่า กิเลสเป็นความเศร้าหมอง.

กิเลสไม่ว่าความโลภ ความโกรธ หรือความหลง จะนำความมืดมัวเศร้าหมองให้เกิดแก่จิตใจ ยังให้เป็นทุกข์เป็นร้อนไปร้อยแปดประการ.

เมื่อปรารถนาความไม่เป็นทุกข์ ต้องไม่ยอมตกอยู่ใต้อำนาจความโลภ ความโกรธ ความหลง ต้องไม่โลภ ต้องไม่โกรธต้องไม่หลง ไม่มีสิ่งใดที่น่ากลัวเสมอความไม่สบายใจ ไม่มีอะไรเลยที่มีค่าเสมอกับจิตใจ.

สมบัติทั้งปวงที่จะเกิดแต่ความโลภ ก็มีค่าไม่คุ้มกับความเสียหายที่จะเกิดแก่จิตใจ จึงควรรักษาใจไม่ให้เสียหาย ไม่ให้เศร้าหมอง ด้วยความบดบังของกิเลส.

๐ ความคิดอันประกอบด้วยปัญญา

ความคิดอันประกอบด้วยปัญญา สามารถหยุดยั้งความโลภ ความโกรธ ความหลง มิให้เคลื่อนตัวเข้าห้อมล้อมจิตใจได้จริง ดังเช่นเมื่อจะเกิดความน้อยเนื้อต่ำใจ ว่าไม่ได้รับความรักความสนใจจากคนนั้นคนนี้ ความรู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจจะสิ้นสุดได้ ถ้าจะคิดได้ด้วยปัญญา.

ใจของทุกคนเปรียบดังบ้านของเขา บ้านของใครใครก็มีสิทธิที่จะต้อนรับใครอย่างใดก็ได้ ตรงไหนของบ้านก็ได้ หรือแม้แต่จะไม่เปิดประตูรับให้เข้าบ้านก็ยังได้ ความสำคัญอยู่ที่ตัวเรา ต้องวางตัวให้เหมาะสมกับสถานที่ที่เจ้าของบ้านต้อนรับ เขาให้ยืนอยู่หน้าประตูบ้าน ก็ยืนให้เรียบร้อยสงบอยู่ อย่าให้เป็นเป้าสายตาผู้ผ่านไปมา อย่าให้เขารู้สึกว่าเราเป็นตัวตลก เต้นเร่าๆ ต่อว่าต่อขานการต้อนรับของเจ้าของบ้าน เรียกร้องจะเข้าบ้านเขาให้ได้ หรือถ้าเขารับเราที่ห้องรับแขก เราก็ต้องวางตัวให้สมกับที่เขาต้อนรับเรา หรือถ้าเขาต้อนรับเราถึงห้องนอน เราก็ต้องปฏิบัติให้ควรแก่ความสนิทสนม หยิบจับช่วยเขาจัดห้องให้เรียบร้อยได้ ก็ทำให้เกิดประโยชน์แก่เขาผู้ถือเราเป็นเพื่อนสนิท ความคิดที่ต้องคิดก็คือ บ้านเขา...เขาจะรับเราตรงไหน เราก็



ต้องรักษากิริยามารยาทอยู่ตรงนั้นให้งดงามเหมาะสม ใจเขารับเราอย่างไรก็เช่นเดียวกัน เป็นสิทธิของเขา ถ้าคิดไปให้น้อยใจ เราก็ทุกข์เอง หาสมควรไม่.

o *ความไกลกิเลสได้ พาให้ไกลทุกข์ได้*

ชีวิตนี้ของทุกคนน้อยนัก น้อยจริงๆ และวาระสุดท้ายจะมาถึงวินาทีใดวินาทีหนึ่งหารู้ไม่ จึงไม่ควรประมาทอย่างยิ่ง คิดให้ไกลกิเลสให้ได้จริงๆเถิด เพราะความไกลกิเลสเท่านั้นที่จะพาให้ไกลทุกข์ได้.

ความคิดนั้นแก้กิเลสได้ ดับกิเลสได้ คือทำที่ร้อนให้เย็นได้ ความสำคัญอยู่ที่ต้องคิดให้เป็น คิดให้ถูกเรื่อง ถูกจริตนิสัยของตน ความสำคัญอีกประการหนึ่งก็คือ ต้องมีความจริงจังที่จะดับความร้อนในใจตน.

o *เมตตา : เครื่องดับความร้อนของกิเลส*

ความโกรธ เป็นความร้อนที่รู้สึกได้ง่าย เพราะเป็นความรู้สึกที่รุนแรงและเด่นชัด ยิ่งกว่าความรู้สึกรักหลง.

สมเด็จพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ว่า เมตตาเป็นเครื่องดับความโกรธได้ และเมตตาก็หาใช่การคิดหรือการพูดว่า "จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด" เท่านั้นไม่.

ผู้ปรารถนาจะเป็นผู้มีเมตตา ต้องอบรมใจอย่างจริงจัง ต้องคิดจนใจอ่อนละมุนด้วยเมตตา เห็นใจในความทุกข์ของเพื่อนร่วมทุกข์ทั้งปวง ไม่ว่าเห็นหน้าใครก็จะเห็นความทุกข์ของเขาเสมอไป แม้เป็นเพียงคิดเอาเท่านั้นว่าคนนั้นคนนี้อาจจะกำลังมีทุกข์เช่นที่ตนเองเคยมี.

อันการคิดถึงใจตนเมื่อยามทุกข์ร้อนนั้น เป็นวิธีที่จะทำให้เข้าใจซาบซึ้งในความทุกข์ของผู้อื่นได้ เราทุกข์เป็นอย่างไร คนอื่นทุกข์ก็เช่นเดียวกัน ปรารถนาจะได้รับความเมตตาเห็นใจ ช่วยคลายทุกข์ให้ด้วยกันทุกคน.

บางคนโชคดี ได้พบด้วยตนเองว่า ผู้ที่ดูมีความสุขนั้น เมื่อหมดความอดกลั้น ระบายความทุกข์ออกมา ก็จะเป็นสิ่งไม่น่าเชื่อว่ากิริยาท่าทีของเขา สามารถพรางความเร่าร้อนในหัวอกของเขาไว้ได้มิดชิดเหลือเกิน จนเมื่อพบเห็นแล้วไม่ได้รู้สึกเลยว่าเขาเป็นผู้หนึ่งซึ่งกำลังมีความทุกข์นักหนา ต้องการความเมตตาเห็นใจอย่างยิ่ง เพื่อนร่วมโลกของเราทั้งนั้นเป็นเช่นนี้ อย่าคิดว่าคนอื่นมีความสุข ตนเองเท่านั้นที่มีความทุกข์ ความคิด



เช่นนั้นผิดแน่นอน เมตตาก็ไม่เกิดจริงเมื่อมีความคิดเช่นนั้น จะเกิดก็แต่เพียงปากว่าเท่านั้น นั่นน่าเสียดายนัก.

o *ตั้งใจคิดให้เห็นถึงความทุกข์ของผู้อื่น*

การเฝ้าแต่คิดว่า ทุกคนมีความทุกข์ ทั้งๆที่ภายนอกของเขาดูเป็นสุข ก็น่าสงสัยว่าจะมิเป็นการคิดในแง่ร้ายจนเกินไปหรือ. ผู้ช่างคิดเช่นนี้จะมิเป็นคนหาความสุขใจไม่ได้หรือ จะมิเต็มไปด้วยความทุกข์ทั้งชีวิตจิตใจทุกเวลานาทีหรือ ที่จริงก็น่าสงสัยเช่นนี้เหมือนกัน.

แต่ความจริงนั้นอยู่ที่ว่า ผู้ตั้งใจคิดให้เห็นความทุกข์ของผู้อื่นนั้นเป็นผู้มีเมตตาจิตเป็นพื้น มุ่งคิดเช่นนั้นเพื่ออบรมเมตตาให้ยิ่งขึ้น ดังนั้นผลที่จะเกิดจากการเห็นความทุกข์ของผู้อื่น จึงจักไม่เป็นอื่น นอกจากเป็นความเมตตาที่เพิ่มขึ้นเป็นลำดับเท่านั้น.

o *ดับความโกรธ...ด้วยพลังแห่งความเมตตา*

เมื่อใจกำลังจะร้อนด้วยความโกรธ เพราะการกระทำคำพูด

ของใครคนใดคนหนึ่ง ผู้มุ่งมั่นอบรมเมตตาให้เกิดในใจตน จะสามารถหยุดความโกรธได้อย่างไม่ยากจนเกินไปนัก เพียงด้วยความมีสติรู้ว่า กำลังโกรธเขาแล้ว เพราะเขาพูดเขาทำที่ไม่เหมาะไม่ควรอย่างยิ่ง เมื่อสติรู้อารมณ์ตนเช่นนั้น ผู้มั่นคงอยู่ในการอบรมเมตตา ก็ดำเนินวิธีดับความโกรธต่อไป ด้วยการตำหนิหรือเยาะเย้ยตัวเองว่า นี่หรือคนมีธรรมะ คนมีเมตตา เพียงเท่านี้ก็เมตตาไม่พอแล้ว เมตตาไม่พอ เมตตาไม่พอ เมตตาไม่พอ ความคิดเช่นนี้จะดับความโกรธได้จริง ในเวลาไม่เนิ่นช้า.

o *ทุกชีวิต ล้วนเป็นไปตามกรรม*

คนไม่ได้เกิดมาเสมอกันทุกคนไป มีเกิดในตระกูลสูง เกิดในตระกูลต่ำ เกิดในเครื่องแวดล้อมดี เกิดในเครื่องแวดล้อมไม่ดี ทั้งนี้ก็เพราะเป็นไปตามกรรม กรรมในอดีตชาติของผู้ใดดี ผู้นั้นก็ได้เกิดดีในภพชาตินี้ การที่จะให้กิริยาวาจาใจของทุกคนเหมือนกันหมด...จึงเป็นไปไม่ได้ ต่างก็เป็นไปตามกรรมของตน ความคิดให้ถูกต้องจะทำให้คลายความขัดเคืองใจ เมื่อได้พบได้เห็น ได้ยิน ได้ฟังกิริยาท่าทาง หรือถ้อยคำน้ำเสียงที่ไม่สุภาพ



เรียบร้อย แต่รุนแรงหยาบคาย คนเราเกิดมาไม่เสมอกัน ได้รับการอบรมมาแตกต่างกัน เป็นความบกพร่องของแต่ละคน แต่ละอดีตชาติ ที่ประมาทในการทำกรรม ไม่ทำกรรมดี...จึงเลือกเกิดให้ดีในภพชาตินี้ไม่ได้.

o *ความโกรธ...เป็นโทษแก่จิตใจอย่างมหันต์*

ทุกวันนี้มีเหตุร้ายเกิดขึ้นมากมาย ทำให้ผู้รับรู้มีความหวั่นไหวไปตามกัน ด้วยความสลดสังเวชสงสาร ก็ยังนับว่าไม่เป็นโทษแก่จิตใจมากมายนัก แต่ด้วยความโกรธแค้นผู้ก่อกรรมทำเข็ญนั้น นับว่าเป็นโทษแก่จิตใจอย่างมาก ไม่พึงปล่อยปละละเลยให้เกิดความรู้สึกดังกล่าวอีกต่อไป ควรแก้ไขให้หยุดความรู้สึกโกรธแค้นในความโหดเหี้ยมใจดำอำมหิต ของผู้ก่อกรรมร้ายแรงให้จงได้ จะได้ไม่เป็นการรับเอาความเศร้าหมองของผู้ก่อกรรมร้ายมาเป็นความเศร้าหมองของตนด้วย ซึ่งเป็นความไม่ถูกต้องอย่างยิ่ง อกุศลจิตอกุศลกรรมของใคร ก็ให้เป็นผลเกิดแก่คนนั้น อย่าเข้าไปร่วมรับมาเป็นผลของตน ต้องไม่ยอมปล่อยใจให้หวั่นไหวไปด้วยความขัดเคือง โดยมีความสงสารผู้รับเคราะห์กรรมร้ายเป็นเหตุ เพราะไม่ถูกต้องอย่างยิ่ง.

๐ *เหตุร้ายแรงอันเกิดจากกิเลสของมนุษย์*

เหตุร้ายแรงอันเกิดจากกิเลสของมนุษย์นั้น ควรนำมาเป็นครูผู้อบรมจิตใจได้อย่างดีที่สุด เพราะความโลภหรือความโกรธหรือความหลงแท้ๆ ที่คนสามารถทำร้ายถึงเข่นฆ่ากันได้อย่างโหดเหี้ยมอำมหิต ปราศจากเมตตาแม้แต่นิดในฐานะที่เป็นเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน เป็นผู้อยู่ร่วมโลกที่เต็มไปด้วยความทุกข์ร้อนนานาประการด้วยกัน กิเลสแผลงฤทธิ์ให้เห็นอยู่ชัดๆ เป็นฤทธิ์ที่ร้ายแรงนักหนา จนสามารถทำให้กระทบกระเทือนถึงชีวิตจิตใจอย่างรุนแรง.

๐ *พึงหาประโยชน์จากความรุนแรงอันเกิดแต่กิเลส*

ผู้คนจำนวนมาก พลอยได้รับความกระเทือนจากกิเลสร้ายแรงของผู้ปราศจากสิ้นซึ่งแสงสว่างของเมตตา เราเป็นคนนอกพึงถือเอาประโยชน์จากเหตุการณ์รุนแรงอันเกิดแต่กิเลสให้ได้ทุกครั้งที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ร้าย แม้เพียงด้วยการได้รู้ได้เห็นพึงมองให้เห็นความน่าสะพรึงกลัวของกิเลส พึงหนีไกลให้เต็มสติปัญญาความสามารถ มีความคิดเป็นเครื่องนำทาง คือ



นำให้รู้สึกชัดแจ้งว่า กิเลสนั้นมีห้อมล้อมจิตใจผู้ใด ย่อมนำผู้นั้นให้คิดพูดทำที่ผิดร้ายได้ทุกอย่าง ตั้งแต่เล็กน้อยจนถึงขีดสุด ถึงฆ่าได้กระทั่งผู้ปราศจากความผิดไร้เดียงสา แม้ว่ากีดขวางทางกิเลสอยู่.

o *แสงแห่งปัญญาที่แรงกล้า...ผลักดันกิเลสได้*

การที่ใครคนใดคนหนึ่ง ยังอยู่ได้เป็นปกติสุขพอสมควร ไม่แผลงฤทธิ์ต่างๆนานา ก็เพราะกิเลสยังห่อหุ้มครอบคลุมจิตใจไม่หนักหนา ไม่ถึงกับทำให้ก่อกรรมทำบาปรุนแรง.
แต่ถ้าประมาท ไม่พยายามหนีกิเลสที่แวดล้อมอยู่ให้ห่างไกลไว้เสมอ พอเผลอกิเลสที่มีอยู่เต็มโลกทุกแห่งหน ก็จะเข้ารุมล้อมมากมายยิ่งขึ้น.
เรื่องของกิเลสกับจิตนั้นเป็นเรื่องแลเห็นได้ยากมาก เพราะเป็นนามธรรมทั้งหมด ต้องยอมเชื่อท่านผู้รู้ที่ปฏิบัติรู้แจ้งแล้วว่า มีกิเลสห้อมล้อมจิตใจอยู่จริงจัง ถ้ายังเป็นจิตใจของผู้ยังมิได้มีจิตใจของพระอรหันต์ ที่ไกลกิเลสแล้วสิ้นเชิง แต่มีความแตกต่างกัน ที่จิตบางดวงกิเลสห้อมล้อมเพียงบางเบา เพราะยังมีแสงแห่งปัญญาที่แรงกล้ากว่าแรงของกิเลส คอยขจัด

ปัดเป่าให้หนีไกลอยู่ แต่จิตบางดวงกิเลสห้อมล้อมหนาแน่นยิ่งขึ้นทุกที เพราะไม่มีแสงแห่งปัญญาที่แรงกล้าพอจะผลักดันกิเลสได้เลย.

o *ทางเกิดของปัญญา*

ปัญญาหรือเหตุผลจะแสดงออกในรูปของความคิด คือต้องคิดให้ดีให้ถูกให้ชอบ ปัญญาจึงจะทำงานได้ ที่กล่าวว่าให้ใช้ปัญญาก็คือให้คิดให้มีเหตุผลนั่นเอง.

ความคิดเป็นความสำคัญ ไม่คิดให้ถูกให้ชอบก่อน ปัญญาก็ไม่ปรากฏขึ้นได้ คือไม่คิดให้ปัญญาฉายแสงขจัดความมืดก่อน ความเศร้าหมองก็จะสลายไปจากใจไม่ได้.

ในทางตรงกันข้าม ไม่คิดให้ผิดให้ไม่ชอบก่อน ความรู้ไม่ถูกก็ไม่ปรากฏขึ้น คือไม่คิดให้มืดมน ความทุกข์ร้อนใจก็จะไม่เกิด ความคิดจึงสำคัญนัก.

พึงระวังความคิดให้จงดี ให้เป็นความคิดที่เปิดทางให้แสงแห่งปัญญาฉายออก อย่าให้เป็นความคิดที่ปิดกั้นทางมิให้แสงแห่งปัญญาปรากฏได้.

คนตกอยู่ในความมืด หรือคนตาบอด อยู่ในสภาพเช่นไร คน



ใจบอดก็เช่นเดียวกัน จะไม่ก้าวเข้าไปสู่ความทุกข์ ความเดือดร้อนทั้งใจกายนั้น...ไม่มี.

o ความคิด...เครื่องมือทำลายกิเลส

พระพุทธศาสนา เป็นศาสนาแห่งปัญญาสูงสุด คือเป็นศาสนาที่อบรมให้ไม่เป็นทาสของความมืดมิดคือกิเลส เครื่องมือทำลายความมืดมิดมีอยู่ด้วยกันทุกคนแล้ว แต่ต้องลับให้คมให้กล้าให้มีกำลัง.

เครื่องมือนั้นคือ "ความคิด" ที่ต้องอบรมให้เป็นความคิดที่ดีที่ถูก ที่ชอบ จึงจะปรากฏแสงแห่งปัญญาสว่างไสว ขับไล่กิเลสเหตุแห่งความมืดให้ห่างไกลได้ ตั้งแต่ชั่วครั้งชั่วคราว จนถึงตลอดไป.

ทุกคนมีความคิด ทุกคนคิดอยู่ตลอดเวลานอกจากหลับ หรือปฏิบัติธรรมถึงเข้าภวังค์ คุมความคิดให้ดี อย่าให้ความคิดด้วยความโลภ ความโลภเกิดขึ้นได้ง่ายทุกเวลานาทีอยู่แล้ว ความอยากได้นั่นได้นี่เป็นความโลภ และความอยากได้อะไรต่อมิอะไรเป็นต้นว่าอยากได้แก้วแหวนเงินทอง ความอยากนั้นก็มิได้เกิดเพราะแก้วแหวนเงินทอง อันเป็นของที่ใครๆก็ต้องอยากได้

แต่ความอยากนั้น เกิดแต่ความคิดปรุงแต่งของแต่ละคนเอง ว่าสวย ว่างาม ว่ามีค่ามีราคา สามารถเพิ่มชื่อเสียงเกียรติยศให้ได้ ถ้าความคิดปรุงแต่งเช่นนั้นไม่เกิดขึ้น ความอยากได้ก็จะไม่เกิดขึ้นด้วย.

o *สมบัติล้ำค่าที่ไม่มีสิ่งใดเสมอเหมือน*

ผู้มุ่งความไกลจากทุกข์ พึงควบคุมความคิดให้ดี เมื่อต้องรู้เห็นเกี่ยวแก่แก้วแหวนเงินทองของสวยงามใด ก็อย่าปล่อยใจให้คิดปรุงแต่งไปในความสวยงามมีราคา คุมความคิดไว้ให้ดี แม้จะคุมความคิดไม่ได้ ก็ให้คุมด้วยการท่องพุทโธ ธัมโม หรือสังโฆก็ได้ คิดถึงสรณะทั้งสามที่ประเสริฐสุด คิดให้ได้ให้ทันเวลาก่อนที่จะไปไขว่คว้าเอาของเหล่านั้นมาเป็นของตน ซึ่งแม้จะเป็นการได้มาอย่างถูกต้องทุกประการ แต่ก็จะเป็นการปล่อยความโลภให้เข้าครอบคลุมใจ...ได้ไม่เท่าเสีย สมบัติล้ำค่าใดก็ไม่มีค่าเสมอใจที่บางเบาด้วยกิเลส โลภ โกรธ หลง.

สมบัติทั้งหลายเป็นของสวยงามน่าใคร่น่าปรารถนา ต่อเมื่อใจคิดปรุงแต่งให้เป็นเช่นนั้น สำหรับใจที่ไม่คิดปรุงแต่งให้เห็นเป็นของสวยงามน่าใคร่น่าปรารถนา สมบัติทั้งหลายก็หามี

ความหมายไม่ ก็จักเป็นเพียงวัตถุธรรมดา ที่ผู้มีปัญญาสามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ได้ ทั้งแก่ตนเองและแก่ผู้อื่น คือทั้งแก่ส่วนตนและแก่ส่วนรวม.

o *ความคิดปรุงแต่งเป็นได้ทั้งมิตรและศัตรู*

ความคิดปรุงแต่งเป็นได้ทั้งศัตรูและมิตร คิดปรุงแต่งผิดก็จะเป็นศัตรู พาไปสู่ความเร่าร้อนด้วยอำนาจความปรารถนาต้องการ อันเป็นโลภะความโลภ คิดปรุงแต่งถูกก็จะเป็นมิตร พาไปสู่ความสงบ ความมีปัญญา ด้วยอำนาจความรู้เท่าทันว่าสมบัติทั้งนั้นไม่ควรถือเป็นของน่าปรารถนาต้องการ อันจักเป็นการเพิ่มความมืดมิดแห่งกิเลสกองโลภะ หรือราคะ ให้ยิ่งขึ้น.

o *ความคิดที่ไม่ดี เป็นเหตุไม่ดีด้วย*

ความคิดสำคัญอย่างยิ่งสำหรับทุกคน ความคิดทำให้โลภ ความคิดทำให้โกรธ ความคิดทำให้หลง และทั้งความโลภ ความโกรธ ความหลง เป็นความไม่ดีอย่างยิ่ง สิ่งที่ทำให้เกิด

ความไม่ดี หรือเหตุแห่งความไม่ดี จึงต้องเป็นความไม่ดีเป็นเหตุไม่ดีด้วย.

วิธีแก้ไขที่จะให้ความคิดเป็นเหตุดี เป็นความดีก็มี คือต้องควบคุมระวังความคิดให้ดีให้ได้ โดยนำเหตุผลหรือปัญญามาเป็นกรอบบังคับไว้ มิให้ออกไปนอกกรอบ.

o *ความคิดที่อยู่ในกรอบของเหตุผลของปัญญา ย่อมเป็นเหตุดี ยังให้เกิดผลดีได้จริง*

เมื่อความคิดอยู่ในกรอบของเหตุผลของปัญญา ก็ย่อมเป็นเหตุดี ยังให้เกิดผลดี คือความคิดไม่ทำให้โลภ ความคิดไม่ทำให้โกรธ ความคิดไม่ทำให้หลง เป็นคุณเป็นประโยชน์อย่างยิ่งแก่ตนเอง และแก่ผู้เกี่ยวข้องทั้งปวง.

ธรรมทานที่บริสุทธิ์ แท้จริง

o *หัวใจพระพุทธศาสนา*

หัวใจพระพุทธศาสนา ๓ ประการ ที่โปรดประทานไว้เป็นหลักประกาศพระพุทธศาสนา คือการไม่ทำบาปทั้งปวง การทำกุศลให้ถึงพร้อม การชำระจิตให้ผ่องใส.

และธรรมะหมวดอื่นที่ทรงสอน เช่น ศีล สมาธิ ปัญญา หรือ ทาน ศีล ภาวนา ล้วนแสดงให้เห็นประจักษ์แจ้งว่า พระพุทธเจ้าทรงมีพระมหากรุณาและพระปัญญาใหญ่ยิ่งจริงแท้ และทรงแสดงไว้แจ้งชัดในพระพุทธศาสนา.

o *พระพุทธองค์ ผู้ยิ่งด้วยพระปัญญาคุณ พระกรุณาคุณ และพระวิสุทธิคุณ*

ทุกคนมีการกระทำคำพูดเป็นเครื่องแสดงออกของจิตใจ ใจเป็นเช่นไร การกระทำคำพูดจะเป็นเช่นนั้น พระพุทธศาสนาเป็นการกระทำของพระพุทธเจ้า จึงเป็นเครื่องแสดงพระพุทธหฤทัยอย่างชัดเจน เป็นเครื่องรองรับพระพุทธประวัติว่าเป็นจริงดังแสดงเรื่องราวไว้ต่างๆ ที่ล้วนทรงยิ่งด้วยพระคุณ ทั้งพระปัญญาคุณ พระกรุณาคุณ พระวิสุทธิคุณ.



๐ *พระผู้มีมหากรุณาคุณ อย่างหาผู้ใดเปรียบไม่ได้*

ในพระประวัติของพระพุทธเจ้า มีกล่าวแสดงไว้ว่า เหตุเพราะได้ทอดพระเนตรเห็นความทุกข์ของคนแก่ คนเจ็บ คนตาย จึงทรงมีพระมหากรุณา ปรารถนาจะช่วยมิให้มีผู้ต้องได้รับความทุกข์เช่นนั้นต่อไป จึงตรงตัดพระหฤทัยสละความสูงส่ง ความสมบูรณ์บริบูรณ์ทุกประการที่ทรงเสวยอยู่ เสด็จออกทรงเผชิญความทุกข์ยากนานาประการ เพื่อแสวงหาทางที่จะทรงสามารถนำไปสู่ความพ้นทุกข์ของสัตว์โลกทั้งปวง.

พระพุทธศาสนามีจุดเริ่มเกิดที่ตรงนี้ ตรงที่ทรงมีพระมหากรุณาอย่างบริสุทธิ์แท้จริงต่อสัตว์โลก ไม่มีความกรุณาของผู้ใดเปรียบได้ ผู้นับถือพระพุทธศาสนาจึงควรดำเนินตามพระพุทธองค์.

๐ *พระมหากรุณาอันบริสุทธิ์แท้จริง*

พระพุทธศาสนา มีพระมหากรุณาของพระพุทธเจ้าเป็นจุดเริ่มต้น และมีพระมหากรุณาสืบเนื่องโดยตลอด มิได้ว่างเว้นแม้จนกระทั่งวาระสุดท้ายแห่งพระชนมชีพ ก็ปรากฏพระมหากรุณาที่ประทับลึกซึ้งจิตใจ ยากที่ผู้ใดจะสามารถพรรณนาได้

ถูกต้อง ทรงรับประเคนสุกรมัททวะ อาหารที่นายจุนทะถวาย แล้วรับสั่งให้นำส่วนที่เหลือไปฝังเสียทั้งหมด มิให้ถวายพระรูปอื่นต่อไป เสวยอาหารของนายจุนทะ แล้วต่อมาทรงลงพระโลหิต.

ก่อนแต่จะเสด็จดับขันธปรินิพพาน ทรงมีพระมหากรุณาห่วงใยจิตใจของนายจุนทะ ว่าจะต้องเศร้าเสียใจยิ่งนัก เมื่อทราบว่าพระพุทธองค์เสวยอาหารของนายจุนทะแล้วเสด็จดับขันธปรินิพพาน และผู้คนทั้งหลายเมื่อล่วงรู้ก็จะกล่าวโทษนายจุนทะ ด้วยพระมหากรุณาล้นพ้น ทรงมีพระพุทธดำรัสให้พระอานนทเถระไปปลอบนายจุนทะไม่ให้เสียใจ แต่ให้โสมนัสด้วยรับสั่งว่าผู้ที่ถวายอาหารมื้อสุดท้าย ได้บุญเสมอกับผู้ถวายอาหารก่อนแต่จะทรงตรัสรู้.

กล่าวได้ว่า แม้พระชนมชีพก็สิ้นสุดลงด้วยพระมหากรุณาอย่างบริสุทธิ์...แท้จริง หามีความกรุณาของผู้ใดจะเปรียบได้ไม่มีเลย ผู้นับถือพระพุทธศาสนา จึงควรอย่างยิ่งที่จะดำเนินตามรอยพระพุทธบาท.

ยกพระบารมีในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวไว้ เมืองไทยร่มเย็นเป็นสุขเพราะเป็นเมืองพระพุทธศาสนา คนเย็นอยู่ที่ใดที่นั้นย่อมเย็น ศาสนาเย็นอยู่บ้านเมืองใด บ้านเมืองนั้นก็ย่อม



เย็น พระพุทธศาสนาเย็นนัก เพราะพระพุทธเจ้าทรงเย็นยิ่ง พระอรหันต์พุทธสาวกทั้งปวงก็เย็น.

พุทธศาสนิกแม้ศึกษาปฏิบัติพระพุทธศาสนาจริง ย่อมมีโอกาสเป็นผู้เย็นด้วยกันทั้งนั้น เย็นด้วยความไกลจากกิเลสอันร้อน เย็นด้วยความดี ถึงวันนั้นเมื่อใดย่อมได้ชื่อว่าเป็นบัณฑิตผู้มั่นคงในความดีของตน ย่อมไม่หวั่นไหวเพราะนินทาและสรรเสริญ ย่อมสามารถยังความเย็นให้เกิดขึ้นได้ในทุกที่ที่เข้าไปสู่มากน้อยตามความเย็นแห่งตน.

o *วาจาอันชนผู้ใดกล่าวดีแล้ว*
วาจานั้นเป็นมงคลอันสูงสุด

พุทธภาษิตบทหนึ่งกล่าวไว้แปลความว่า "พึงกล่าวถ้อยคำอันไม่เป็นเหตุให้ใครๆขัดใจ ไม่หยาบคาย เป็นเครื่องให้ความรู้ได้และเป็นคำจริง เราเรียกผู้นั้นว่าเป็นพราหมณ์" นี้แสดงถึงพระกรุณาคุณอย่างยิ่งประการหนึ่ง.

พระกรุณาที่หยั่งลงในสรรพสัตว์ทุกถ้วนหน้า ทรงปรารถนาที่จะถนอมรักษาทุกจิตใจ ไม่ให้ขัดเคืองขุ่นข้องบอบช้ำแม้เพียงด้วยวาจา.

อันวาจานั้น สามารถยังให้เกิดได้ทั้งความรู้สึกที่ดี และทั้งความรู้สึกที่ไม่ดี ความเบิกบานแช่มชื่นแจ่มใสเป็นสุขอย่างยิ่งก็เกิดได้เพราะวาจา ความสลดหดหู่เร่าร้อนรุนแรง เป็นทุกข์แสนสาหัสก็เกิดได้เพราะวาจา วาจาจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง. ด้วยพระมหากรุณา พระพุทธเจ้าจึงทรงแสดงพระพุทธประสงค์เกี่ยวกับวาจาไว้ในธรรมทั้งปวง ให้เป็นที่ปรากฏแก่โลก ว่าพึงสังวรระวังวาจาเช่นเดียวกับกายและใจ พึงปฏิบัติธรรมพร้อมทั้งกายวาจาและใจเป็นต้น ในมงคลสูตรได้แสดงไว้ว่า "วาจาอันชนกล่าวดีแล้ว ข้อนี้เป็นมงคลอันสูงสุด".

๐ *ธรรมทาน ยิ่งกว่าทานทั้งปวง*

ทาน คือการให้สิ่งที่สมควรแก่ผู้ที่สมควรให้ แก่ผู้ที่สมควรได้รับ ความสมควรเป็นความสำคัญอย่างยิ่งประการหนึ่ง. เมื่อพระพุทธเจ้าทรงสอนให้เป็นผู้ให้ ย่อมมิทรงหมายให้ให้โดยไม่พิจารณาความสมควร แต่ย่อมทรงหมายถึงความสมควร ให้สิ่งที่สมควรแก่ผู้ที่สมควรแก่สิ่งนั้น ผู้รับไม่ปฏิเสธที่จะรับ เห็นค่าของสิ่งที่จะได้รับนั้น รับแล้วจะเป็นคุณประโยชน์ แม้การดุว่าตำหนิติเตียนผู้ที่สมควรได้รับการดุว่าตำหนิติเตียน เพื่อ



เป็นการช่วยเหลืออบรมบ่มนิสัยให้เป็นคนดี พระพุทธเจ้าทรงถือว่าเป็นทาน เป็นธรรม เป็นธรรมทาน ที่ทรงกล่าวว่า ยิ่งกว่าทานทั้งปวง.

o *ธรรมทานที่บริสุทธิ์แท้จริง ต้องเริ่มต้นจากการมีอภัยทาน*

ธรรมทานอันเป็นการดุว่าตำหนิติเตียนสั่งสอน ด้วยหวังให้กลับตัวกลับใจจากความไม่ถูกต้องมาสู่ความถูกต้อง จากความไม่ดีงามมาสู่ความดีงาม นี้จะเป็นธรรมทานที่บริสุทธิ์ได้จริงจะต้องเริ่มต้นด้วยมีอภัยทาน คือผู้จะให้ธรรมทานดุว่าตำหนิติเตียนสั่งสอนด้วยหวังดี หวังให้เปลี่ยนจากร้ายกลายเป็นดีเปลี่ยนจากผิดเป็นถูก จะต้องให้อภัยในความร้ายกาจของความไม่ถูกที่ตนพบเห็นให้ได้ก่อน ธรรมทานเช่นนี้จึงต้องมีอภัยทานเป็นส่วนประกอบอย่างสำคัญ.

ผู้จะให้ธรรมทานเช่นนี้ จะต้องสะอาดจากความโกรธแค้นขุ่นเคืองใจ อันเกิดจากได้รู้ได้เห็นการกระทำคำพูดที่ไม่ดีงามไม่ถูกต้อง เป็นที่กระทบกระเทือนใจ ทานที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ จึงมีความหมายลึกซึ้งและกว้างขวางอย่างยิ่ง.

o พรที่ประเสริฐ

การบำเพ็ญกุศลนั้น น่าจะถือได้ว่าเป็นการให้พรตัวผู้ทำกุศลเองประการหนึ่ง นอกไปจากพรที่ได้รับจากผู้อื่นที่มีผู้อื่นให้ พรทั้งสองประการนี้ ผู้รับจะรับได้เพียงไรหรือไม่ ขึ้นอยู่กับการทำใจเป็นสำคัญที่สุด.

พรคือความดี การให้พรก็เช่นเดียวกับการรับวัตถุสิ่งของ จะต้องมีเครื่องรับ การรับวัตถุต้องมีเครื่องรับเป็นวัตถุ เช่นมือ ภาชนะอื่นๆ ไม่เช่นนั้นจะรับวัตถุใดไม่ได้ แม้มีผู้ส่งให้ ผู้รับไม่มีเครื่องรับ ไม่ยื่นมือมารับ ของก็จะหายหกตกหล่นหมดสิ้น จะรับไว้เป็นสมบัติของตนไม่ได้.

o ไม่มีอะไรจะรับพรได้...นอกจากใจ

การรับพรก็เช่นกัน แต่เมื่อพรมิใช่เป็นวัตถุ จะเตรียมเครื่องรับที่เป็นวัตถุเช่นมือหรือภาชนะอื่นๆ ย่อมรับไม่ได้ พรเป็นเรื่องของจิตใจ คือผู้ให้ตั้งใจด้วยปรารถนาให้เป็นพร โดยเปล่งเป็นวาจาบ้างหรือเพียงนึกในใจบ้าง การจะสามารถเป็นผู้รับพรอันเป็นเรื่องของจิตใจได้ จะต้องเตรียมเรื่องรับที่เกี่ยวกับจิตใจ



เช่นกัน และก็มีเพียงอย่างเดียวคือใจ ไม่มีอะไรอื่นจะทำให้สามารถรับพรได้นอกจากใจ.

ใจเท่านั้น ที่สามารถรับพรได้ ทั้งพรที่ตนเองให้ตนเอง และพรที่ผู้อื่นให้ นั่นก็คือต้องทำใจให้พร้อมที่จะรับพรได้.

มีใจอยู่ เหมือนมีมืออยู่ เมื่อมีผู้ส่งของให้ ก็ต้องยื่นมือออกไปรับไปถือ จึงจะได้ของนั้นมา ไม่ยื่นมือออกรับออกถือ ก็รับไม่ได้ ก็ไม่ได้มา และแม้เป็นของที่ดีที่สะอาด มือที่รับไว้เป็นมือที่สะอาด ของดีที่สะอาดก็จะไม่แปดเปื้อนความสกปรกที่มือ จะเป็นของดีของสะอาดควรแก่ประโยชน์จริง.

๐ *พึงพิจารณาถึงเหตุของพรที่ได้รับให้ถ่องแท้*

การรับพร ต้องน้อมใจออกรับ คือใจต้องยินดีที่จะรับ และต้องเป็นใจที่สะอาด ไม่เช่นนั้นจะรับพรไม่ได้ พรที่ตนเองพยายามให้แก่ตนเองก็รับไม่ได้ พรที่ขอจากผู้อื่นก็รับไม่ได้.

เพื่อให้สามารถรับพรอันเกิดจากการบำเพ็ญกุศลด้วยตนเอง ผู้ทำกุศลต้องมีใจผ่องใสเตรียมรับ ขณะกำลังรับ และเมื่อรับไว้แล้ว และด้วยใจที่ผ่องใสนั้นพึงพิจารณาที่มีผู้ให้ ให้เข้าใจกระจ่างชัดจริง ว่าพรนั้นเป็นผลของเหตุใด เพราะธรรมดา

เมื่อให้พร พรนั้นก็เป็นการแสดงชัดแจ้งเพียงส่วนผล ส่วนเหตุเร้นอยู่เบื้องหลัง เมื่อให้พรสั้นๆเพียงผล แม้มิได้แสดงเหตุ แต่ก็เท่ากับให้พรที่รวมทั้งเหตุแห่งผลนั้นด้วย.

o *การรับพรที่ให้ผลสมบูรณ์จริง*

เช่น เมื่อมีผู้ให้พรว่า ขอให้มีอายุ วรรณะ สุขะ พละ ผู้จะสามารถรับพรนั้นได้จะต้องมีใจผ่องใส พิจารณาให้เห็นตลอดสาย ให้เข้าใจว่าพรที่แท้จริงสมบูรณ์คือขอให้รักษาตัว รักษาใจให้ดี อย่าให้เศร้าหมอง จะได้มีอายุยืน มีผิวพรรณงาม มีความสุข มีกำลังแข็งแรง.

พรนี้มีทั้งส่วนเหตุที่เร้นอยู่ไม่แสดงแจ้งชัด คือขอให้รักษาตัว รักษาใจให้ดี อย่าให้เศร้าหมอง ส่วนผลของพรนี้ที่แสดงแจ้งชัด คือขอให้มีอายุ วรรณะ สุขะ พละ ผู้จะรับพรที่มีผู้ให้แล้วได้จึงต้องทำใจให้ผ่องใส พิจารณาให้เห็นส่วนเหตุของพรนั้นและปฏิบัติให้ได้ในส่วนเหตุ จึงจะได้รับส่วนผล เป็นการรับพรสมบูรณ์จริง.

รสแห่งความเมตตาชุ่มเย็นยิ่งนัก

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

ISBN : 974 - 7276 - 19 - 4

ดำเนินการจัดพิมพ์โดย : ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม



ท่านที่เห็นคุณค่าของหนังสือเล่มนี้ ประสงค์จัดพิมพ์เผยแพร่เป็นธรรมทาน
โปรดติดต่อที่: ธรรมสภา
๑/๔-๕ ถ.บรมราชชนนี เขตทวีวัฒนา กรุงเทพมหานคร ๑๐๑๗๐
โทรศัพท์ : (๐๒) ๔๔๑๑๕๓๕, ๘๘๘๗๙๔๐ โทรสาร : (๐๒) ๔๔๑๑๙๑๗

การให้ธรรมะชนะการให้ทั้งปวง การรับธรรมะและนำไปปฏิบัติย่อมชนะการรับทั้งปวงเช่นกัน

รสแห่งความเมตตา ชุ่มเย็นยิ่งนัก

พระนิพนธ์ สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก



จัดพิมพ์เผยแพร่



โปรดช่วยสมทบค่าจัดพิมพ์ในราคา ๒๐ บาท

กราบอนุโมทนาแด่ทุกท่านที่สนับสนุนและสมทบทุนในการจัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้